

La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Acelgas con patatas



Ingredientes:

1 kg. de acelgas
4 patatas
2 zanahorias
1 cebolla
1 puerro
½ tomate
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón

Elaboración:

Separa las hojas de las pencas. Retira los hilos y pica todo bien. Pon a cocer en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Pela las zanahorias y las patatas, pícalas y añádelas a la cazuela.

Pon la tapa a la olla y deja cocer 5 minutos desde el momento en que empieza a salir el vapor. Una vez cocidas las acelgas y las patatas, escúrrelas y colócalas en una fuente amplia (reserva el caldo).

Pica los dos dientes de ajo en láminas finas. Pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Pica finamente la cebolla y el puerro e incorpóralos. Cocina durante 5 minutos y añade el tomate pelado y picado.

Rehoga durante un par de minutos y agrega la harina y el pimentón. Mezcla bien y vierte un poco del caldo. Mezcla con una cuchara de palo y viértelo sobre las acelgas.

Consejos:

La acelga como los cardos son auténticas esponjas de sal por lo que hay que tener cuidado de no añadir demasiada sal al cocerlas.

Temporada:	**Verano**	Bebida:	**Rosado**





Ajo blanco



Ingredientes:

200 gr. de almendras
3 dientes de ajo
200 gr. de miga de pan
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
- *Guarnición:*
melón, uvas, jamón

Elaboración:

Pon la miga de pan en un bol grande. Vierte encima agua fría y deja remojar.

Casca las almendras y escáldalas durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retírales la piel con una puntilla y añádelas al vaso batidor.

Agrega los ajos, vinagre y sal a tu gusto y tritura hasta conseguir una crema homogénea. Incorpora el aceite poco a poco y continúa triturando. Enfría en el frigorífico.

Para la guarnición, haz unas bolitas de melón, pela unas uvas y trocea finamente el jamón. Sirve en cada copa un poco de guarnición y vierte encima el ajo blanco.

Consejos:

No olvides servirlo el ajo blanco bien frío. Si lo quieres aligerar, no tienes más que añadir más agua fría. Y si realmente quieres que quede exquisito, no tienes más que añadirle un par de almendras amargas.

Temporada:	Verano	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alcachofas con champiñón y huevo de codorniz



Ingredientes:

12 alcachofas
12 champiñones
12 huevos de codorniz
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
perejil
- Para la provenzal:
2 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de perejil picado
1 diente de ajo picado

Elaboración:

Pica los 2 dientes de ajo, añade un par de cucharadas de aceite y un poco de perejil picado. Mezcla bien.

Limpia los champiñones, quítales los tallos y vacíalos con una cucharilla. Colócalos sobre una fuente apta para el horno, sazónalos, riégalos con la mezcla anterior e introdúcelos en el horno a 200ºC durante 15 minutos.

Pela las alcachofas, córtales la parte inferior (para que al apoyar queden estables) y la parte superior de las hojas para que quede una superficie recta. Úntalas con el limón y ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal, durante 20-30 minutos aproximadamente. Escúrrelas y vacíalas un poco.

Dispón las alcachofas en una fuente apta para el horno, coloca encima los champiñones y sobre cada champiñón, casca un huevo de codorniz. Mezcla los ingredientes de la provenzal y espolvorea los huevos. Gratina en el horno durante 1-2 minutos.

Consejos:

Si compras alcachofas y no las vas a consumir inmediatamente y quieres que se conserven en óptimas condiciones, no dudes en introducir los tallos en un recipiente con agua.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alcachofas con crema de acelgas



Ingredientes:

8 alcachofas
1/2 k. de acelgas
2 patatas
1 limón
2 huevos
2 dientes de ajo
Harina
agua
Sal
Aceite

Elaboración:

Limpia las alcachofas y úntalas con limón. Cuécelas durante 30-40 minutos en una cazuela grande con agua, sal, zumo de limón y un poco de harina.

Limpia bien las acelgas y córtalas. Pela las patatas y trocéalas. En una cazuela pequeña pon todo a cocer durante 15 minutos con agua, sal y un poco de aceite.

A continuación, haz la crema con la batidora. Parte las alcachofas en mitades, rebózalas en harina y huevo. Fríelas en una sartén con 2 dientes de ajo y aceite.

Cubre con la crema de acelgas el fondo de una fuente y coloca las alcachofas encima.

Consejos:

A la hora de cocer las alcachofas es importante añadir un chorro de limón para que no se ennegrezcan. Respecto al tiempo de cocción de las alcachofas, este variará en función del tamaño y la frescura de las mismas. Para ello, lo mejor es pinchar el corazón con la punta de un cuchillo. Si la hoja de hunde sin resistencia, la alcachofa esta cocida.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alcachofas con crema de calabaza



Ingredientes:

8 alcachofas
600 gr. de calabaza
2 patatas
2 puerros
4 lonchas de panceta
4 lonchas de jamón
agua
aceite virgen extra
sal
1 manojo de perejil

Elaboración:

Forra una placa de hornear con papel de horno, extiende encima las lonchas de jamón y de panceta, tápalas con otro papel de hornear y coloca encima otra bandeja de horno para que haga presión. Introduce ene el horno a 170º C durante 30 minutos.

Pela la calabaza, pela las patatas y limpia los puerros. Pica todo y pon a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estará a punto. Tritúrala con una batidora y cuélala.

Pela las alcachofas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y un manojo de perejil. Déjalas cocer durante 20 minutos, retíralas y déjalas escurrir.

Sirve la crema, acompaña con las alcachofas y el crujiente de panceta y jamón, riega con un chorrito de aceite y decora con una hoja de perejil.

Consejos:

Después de pelar las alcachofas, las manos suelen quedar oscurecidas. Para limpiarlas frótatelas con la pulpa de medio limón.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Alcachofas en salsa



Ingredientes:

12 alcachofas
200 gr. de tocineta
2 huevos
1 cebolla
1 pimiento verde
1 puerro
1 cucharada de harina
2 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon a cocer los huevos en una cazuela con agua durante 15 minutos. Pélalos.
Limpia las alcachofas, retirando el tronco, las hojas externas y las puntas. Ponlas a cocer, en otra cazuela con agua, una pizca de sal y unas ramas de perejil. En 30 minutos estarán a punto.
Pica los ajos en láminas y la cebolla, el pimiento y el puerro finamente. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vaya tomando color, añade la tocineta cortada en cuadraditos. Rehoga un poco y añade la harina. Mezcla bien y vierte el vino blanco y un poco del caldo resultante de cocer las alcachofas. Deja reducir durante 3 minutos.
Corta las alcachofas por la mitad e introdúcelas en la salsa. Cocínalas brevemente para que se mezclen los sabores. Sirve en una fuente, espolvorea la superficie con los huevos cocidos picados.

Consejos:

Para que las alcachofas no ennegrezcan al cocer, podéis añadir al agua de la cocción un poco de zumo de limón o unas ramas de perejil. Veréis como se mantiene el color.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Berenjena rellena de pavo



Ingredientes:

2 berenjenas
400 gr. de pechuga de pavo
150 gr. queso semicurado
1 tomate
1 pimiento verde
2 cebolletas
2 dientes de ajo
½ l. de leche
2 cucharadas de harina
una cucharadita de azúcar
aceite virgen extra
nuez moscada
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Corta las berenjenas por la mitad a lo largo. Haz unos cortes en la parte superior, sazona, riega con un poco de aceite y ásalas en el horno a 200 º C durante 20 minutos. Cuando estén hechas, vacíalas con una cuchara y reserva.

Para la bechamel, pon aceite a calentar en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la harina y rehógala. Vierte la leche poco a poco y cocínala (sin dejar de remover) hasta que espese. Ralla encima un poco de nuez moscada, sazona y agrega un poco de perejil picado.

Para la salsa de tomate, pon un poco de aceite a calentar en una cazuela, añade el ajo y la cebolleta bien picada y deja que se dore. Agrega el tomate pelado y cortado en dados, una pizca de sal y otra de azúcar. Cocina durante 20 minutos aproximadamente.

Pica una cebolleta, el pimiento verde y el otro diente de ajo y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Agrégale una pizca de sal. Cuando las verduras estén hechas, añade el pavo troceado y dóralo, incorpora la carne de las berenjenas (picada) y cocina durante 5 minutos. Rellena las berenjenas, napa con una capa de bechamel, otra de salsa de tomate, otra de bechamel y finalmente cubre con el queso. Gratina en el horno, sirve y decora con unas ramas de perejil.

Consejos:

La nuez moscada gracias a su exótico sabor es una aliada en tartas, pasteles, purés y púdines. En Italia se emplea a menudo para rellenos de carnes. Aunque se puede encontrar en polvo, te recomiendo que la ralles en el momento de cocinarla.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Berenjenas confitadas con arroz blanco



Ingredientes:

2 berenjenas
4 cebolletas
200 gr. de arroz
100 gr. de jamón serrano
12 tomates cherry
1 escarola
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Pela las cebolletas, pícalas y ponlas a pochar a fuego suave hasta que estén bien doradas. Pica el jamón, añádelo y rehógalo brevemente.

Pela las berenjenas, pícalas en dados pequeños y añádelas a las cebolletas. Sazona y cocina durante 10-15 minutos.

Pela los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuelita con un poco de aceite. Añade el arroz, rehoga brevemente, añade el agua (doble y un poco mas que de arroz) y una pizca de sal. Cuece durante 18-20 minutos.

Unta un bol redondo de ración con un poco de aceite. Pon en el fondo una capa de arroz, encima otra de berenjenas y otra de arroz. Presiona un poco y vuélcalo. Limpia los tomates y la escarola. Pica todo y aliña con aceite, vinagre y sal y sirve con los berenjenas.

Consejos:

Los cuchillos de cocina deben estar bien afilados. Si están sin afilar puedes cortarte apretando y haciendo fuerza para cortar. Nunca está de más llevarlos afilar de vez en cuando a un profesional.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Berenjenas rellenas de carne



Ingredientes:

2 berenjenas
300 gr. de carne picada
300 gr. de tomates cherry
4 lonchas de queso
½ cebolla
½ pimiento amarillo
½ pimiento verde
3 dientes de ajo
½ l. de leche
2 cucharadas de harina
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Limpia las berenjenas, córtalas por la mitad y hazles unos cortes en la carne sin llegar a tocar la piel. Colócalas en una fuente apta para el horno, sazónalas, riégalas con un poco de aceite y ásalas a 200º C, durante 20 minutos. Cuando las berenjenas estén hechas, retira la carne con cuidado y pícala.

Pica la verdura (cebolla, 1 diente de ajo y los pimientos) finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté bien pochada, añade la carne de ternera salpimentada y cocina brevemente. Agrega la carne de las berenjenas, espolvorea con perejil picado y mezcla bien.

Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de batir hasta que espese y sazona.
Rellena las berenjenas con la farsa y cúbrelas con la bechamel. Cubre cada una con una loncha de queso y gratina en el horno.

Pica finamente los otros 2 dientes de ajo. Dóralos en una sartén con aceite, añade los tomates cherry y saltea durante 3 minutos. Sirve las berenjenas en una fuente amplia, acompaña con los tomates salteados y adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Si se quiere evitar el riesgo de que salgan grumos en la bechamel, calentar la leche antes de añadirla a la harina. Otra ventaja es que tardará menos en hacerse la salsa.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Berenjenas rellenas de champiñón



Ingredientes:

4 berenjenas
200 gr. de queso manchego Don Bernardo
250 gr. de champiñones
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 tomate
50 gr. de piñones
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Limpia las berenjenas y córtalas por la mitad longitudinalmente. Colócalas en la bandeja de horno, hazles unos cortes, sazónalas y riégalas con un chorro de aceite. Cocina en el horno a 180ºC durante 20 minutos.
Pica la cebolla y los dientes de ajo y pon a pochar en una sartén con aceite. Pela el tomate, pícalo y añádelo. Rehoga un poco y agrega los champiñones fileteados. Cocina todo junto durante unos 4 minutos.
Retira la carne de las berenjenas sin romper la piel, pícalas y añádelas junto con los piñones. Mezcla todo bien y rellena las berenjenas.
Cubre cada berenjena con queso manchego y gratina en el horno durante 4 minutos. Retira del horno y decora con unas hojas de perejil.

Consejos:

Es interesante consumir productos lácteos porque contribuyen a formar huesos, uñas y dientes fuertes y sanos, favorecen la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, y evitan la anemia, además de la fatiga muscular y mental.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Berenjenas rellenas de espinacas



Ingredientes:

2 berenjenas
3 cebollas
150 gr. de espinacas
100 gr. de miga de pan
2 huevos
1 vaso de salsa de tomate
¼ litro de leche
2 cucharadas de harina
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Limpia las berenjenas, retira lo verde y córtalas por la mitad a lo largo. Con un cuchillo haz unos cortes en zig-zag en la superficie de las berenjenas, con cuidado de no rajar la piel. Colócalas en una placa de horno. Sazónalas, riégalas con un chorro de aceite e introduce en el honro a 200ºC, durante 15 minutos. Retira la carne de las berenjenas, pícala y resérvala.
Pica finamente las cebollas y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Cuando estén pochadas, añade las espinacas limpias y cortadas en juliana, la carne de las berenjenas y la miga de pan. Saltea todo brevemente y retira la sartén del fuego. Separa las claras de las yemas e incorpora las yemas. Mezcla bien y rellena las berenjenas. Cúbrelas con un poco de salsa de tomate.
Para la bechamel, pon un poco de aceite en una cazuela, añade la harina y rehógala brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de batir. Salpimienta y deja cocer un poco. Cubre las berenjenas con la bechamel y gratínalas en el horno durante 2-3 minutos.
Sirve en una fuente y decora con unas ramitas de perejil.

Consejos:

Consejo: Antes de asar las berenjenas es importante realizarle algunas incisiones, de esta forma la parte central no quedará dura. El siguiente paso es extraer la carne, para ello, lo mejor será utilizar una cuchara, teniendo cuidado de no romper la piel.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Bocaditos de pimiento y pollo



Ingredientes:

16 pimientos
2 pechugas de pollo
16 lonchas de jamón ibérico
aceite
pimienta negra
sal
- Para el puré de patatas:
3 patatas grandes
1 yema de huevo
1 nuez de mantequilla
½ vaso de leche
agua

Elaboración:

Pela, trocea y cuece las patatas en agua con sal durante 15-20 minutos. Escúrrelas y pásalas por el pasapurés, añade la yema de huevo, la mantequilla, la leche y mezcla bien.

Limpia, corta las pechugas en 12 filetes y salpiméntalos. Enrolla los filetes alrededor de los pimientos, pincha con un palillo y fríelos a fuego fuerte sin que se hagan del todo.

Sácalos de la sartén y escúrrelos. Corta el rabito y retira las pepitas.

Introduce el puré en una manga pastelera y rellena los pimientos. Colócalos sobre una placa e introduce en el horno 3 minutos a 180º c, para calentarlos.

Para servir, coloca el jamón ibérico en el fondo de la bandeja y encima los bocaditos rellenos.

Consejos:

Las patatas deben cocerse en agua fría y dejar que el agua se caliente gradualmente hasta que empiece a hervir. Es la mejor manera de cocer las patatas sin temor a que se abran o se rompan durante su exposición al fuego.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Bolas de patata rellenas de carne y queso



Ingredientes:

1 kg. de patatas
200 gr. de carne picada
100 gr. de queso
2 pimientos rojos
1 pimiento verde
1 cebolla
2 dientes de ajo
3 huevos
harina
pan rallado
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pica los dientes de ajo finamente y pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Pica la cebolla e incorpórala. Dora todo bien.
Sazona y espolvorea la carne picada con un poco de perejil picado. Incorpórala a la sartén y saltéala brevemente.
Limpia los pimientos y córtalos en bastones finos. Ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite.
Pela las patatas, trocéalas y ponlas en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 5 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor, retira el agua y pásalas por el pasa purés. Bate 1 huevo, espolvoréalo con perejil picado y añádelo al puré.
Forma unas bolas de patata, rellénalas con un poco de carne picada y un trozo de queso. Pasa las bolas por harina, huevo batido y pan rallado y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre papel absorbente de cocina. Sirve la fritada en el centro de la fuente y las bolas alrededor.

Consejos:

Para hacer estas bolas de patata rellenas, es importante que el puré quede espeso. Así que antes de pasarlas por el pasa purés, no olvides eliminar todo el agua resultante de la cocción.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Borraja con bacalao y crema de calabaza



Ingredientes:

1 manojo de borraja
400 gr. de calabaza
2 patatas
2 lomos de bacalao desalado (400 gr.)
3 dientes de ajo
½ guindilla
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Limpia bien la borraja, retirándole todos los hilos. Córtala en trozos de 4 centímetros y pon a cocer en una cazuela con agua hirviendo con una pizca de sal. En 5-6 minutos estará a punto.

Pela la calabaza y las patatas y trocéalas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 10 minutos y tritura con una batidora eléctrica. Riega con un chorro de aceite crudo y mezcla.

Corta los dientes de ajo en láminas y la guindilla en rodajas. Pon a dorar en una sartén con un poco de aceite.
Corta los lomos en dados, añádelos a la sartén y saltéalos brevemente. Escurre las borrajas, incorpóralas y saltea todo.

Sirve, la crema en el fondo de la fuente, escurre el salteado de borrajas con bacalao y colócalo encima.

Consejos:

La borraja casi siempre se consume cocida, pero también se puede consumir cruda. En este caso, sólo se utilizarán los tallos y las hojas más tiernas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Brochetas de coliflor al gratén



Ingredientes:

1 coliflor
2 pimientos morrones
4 dientes de ajo
½ l. de leche
30 gr. de harina
6-8 gotas de Tabasco
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Separa la coliflor en flores. Ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua hirviendo. Deja cocer durante 5 minutos.
Retira la coliflor, escúrrela y resérvala.
Trocea los pimientos en cuadrados grandes y ponlos a cocer junto con los dientes de ajo pelados, durante 2 minutos.
Pon un poco de aceite en una sartén, añade la harina, rehógala y vierte la leche poco a poco sin dejar de batir. Agrega 6-8 gotas de tabasco y cocina hasta que espese. Salpimienta, espolvorea con perejil y mezcla bien.
Monta las brochetas intercalando los ramilletes de coliflor con los trozos de pimiento, al final coloca un diente de ajo en cada una. Colócalas sobre la placa de horno, rocíalas con la bechamel y gratina en el horno hasta que se doren.

Consejos:

Una vez abierta la botella de tabasco, los ingredientes pueden separase, pero eso no significa que el producto se ha estropeado. Basta con agitar la botella en el momento de utilizarlo, y la salsa estará a punto.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Calabacines rellenos de gambas



Ingredientes:

3 calabacines
24 de gambas
½ copa de brandy
harina
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Lava los calabacines y córtalos en 8 trozos de 6-7 centímetros. Ponlos a freír en una sartén con aceite (conviene taparlos porque salpican bastante). Pásalos a un plato y vacíalos dejando la base.
Pica la carne del calabacín y rehógala en la sartén utilizada anteriormente. Pela las gambas e incorpóralas. Saltea todo junto, vierte el brandy y flambea. Retira del fuego, rellena los calabacines y colócalos en una bandeja apropiada para el horno. Con las cabezas de gamba, agua y unas ramas de perejil prepara un caldo.
En otra cazuela pon un poco de aceite, agrega la harina, rehoga bien y añade el caldo poco a poco. Mezcla bien hasta que espese. Sirve un poco de esta salsa (veloute) sobre cada calabacín.
Pon un poco de queso rallado sobre cada uno y gratina en el horno durante 2-3 minutos. Pasa los calabacines a una fuente y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Los calabacines contienen mucho agua. En caso de vayáis a freír los calabacines conviene secarlos bien antes de sumergirlos en el aceite.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Caracolas rellenas de espinacas y queso



Ingredientes:

300 gr. de conchas grandes
50 gr. de miga de pan integral
1 vaso de nata
250 gr. de espinacas cocidas
225 gr. de requesón
3 tomates pelados
1 diente de ajo
1 cucharada de pulpa de aceituna negra
50 gr. de piñones
50 gr. de queso rallado
agua
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pon a cocer la pasta en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 10 minutos. Escúrrela, refréscala y reserva.

Pica la miga de pan, ponla en un bol, vierte la nata y deja reposar hasta que la miga absorba la nata. Añade el requesón, las espinacas y una pizca de sal. Mezcla bien hasta que quede una masa homogénea. Introduce la masa dentro de una manga pastelera y rellena las caracolas.

Pela y pica los tomates en daditos. Escúrrelos con un colador y colócalos en un bol. Añade un diente de ajo picado, la pulpa de aceituna negra, y los piñones (reserva unos pocos). Salpimienta la mezcla y extiéndela mezcla sobre una fuente apta para el horno.

Coloca encima las conchas, espolvorea con el queso rallados y los piñones reservados anteriormente y gratina en el horno durante 5 minutos. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

El tomate combina a la perfección con la pasta, ya que en ella se concentran 2 sabores muy diferenciados como son el salado y el dulce. Los mejores tomates son los que maduran en la planta, no después.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cardo con almejas y almendras



Ingredientes:

1 cardo pequeño
500 gr. de almejas
2 cebollas
1 tomate grande
½ limón
50 gr. de almendras fileteadas
huevo batido
harina
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón

Elaboración:

Limpia el cardo, trocéalo y ponlo a cocer en una cazuela con agua hirviendo, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Deja cocer durante 15 minutos. Retira los trozos de cardo y reserva el caldo. Pasa la mitad por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite. Retira y reserva.

Pica las cebollas y ponlas a pochar en una cazuela amplia y baja. Cuando coja color, añade el tomate pelado y sin pepitas y deja que se cocine bien. Incorpora el pimentón y una cucharada de harina. Rehoga un poco y vierte un poco del caldo resultante de cocer los cardos.

Incorpora los cardos (rebozados y sin rebozar), agrega las almejas, pon la tapa y mantén al fuego hasta que se abran. Sirve en una fuente grande.

Tuesta las almendras en una sartén y espolvorea el cardo.

Consejos:

En el mercado podemos encontrar almejas vivas como congeladas o en conserva. Si las compras vivas, elígelas de valva cerrada o que se cierre al menor contacto del dedo. Evita cualquier almeja que desprenda olor a amoníaco.

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Blanco**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cardo con almendras



Ingredientes:

1 Kg. de cardo
200 gr. de almendras
4 dientes de ajo
¼ de limón
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pon agua a hervir en la olla rápida, cuando empiece a hervir, coloca el accesorio de cocer espaguetis, añade el limón y una pizca de sal.

Pela los tallos del cardo, retirando los hilos. Córtalos en trozos de 4 centímetros y añádelos a la olla. Cierra la tapa y deja cocer durante 5 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Pica las almendras (reserva unas pocas) y los dientes de ajo. Coloca todo en el mortero y maja bien hasta conseguir una pasta homogénea.

Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas, ponlos a dorar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite. Añade las almendras reservadas anteriormente y fríelas brevemente. Agrega un poco del caldo resultante de cocer los cardos y el majado de almendras. Incorpora el cardo y deja que cueza todo junto durante 5 minutos a fuego medio.

Consejos:

Si tienes que pelar almendras, lo mejor es que utilices un mazo de madera. Para retirar la piel que tiene adherida al fruto, lo mejor que puedes hacer es escaldarlas durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cardo con lomo de cerdo



Ingredientes:

1 cardo
300 gr. de lomo de cerdo
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo
8 espárragos verdes
1 vaso de vino blanco
harina
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Retira las hojas exteriores del cardo y pélalo.
Trocéalo y ponlo a cocer en la olla rápida con una rodaja de limón y una pizca de sal. Cierra la olla y deja cocer durante 4 minutos.
Pica los ajos en láminas y la cebolla y el pimiento finamente. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando se dore agrega los espárragos troceados.
Añade una cucharada de harina, cocina brevemente, vierte el vino y un poco de caldo y deja reducir. Añade el cardo y mezcla bien.
Corta el lomo de cerdo en tacos, salpiméntalos y dóralos en una sartén con un poco de aceite. Añádelos a la cazuela del cardo y guisa todo junto durante 4 minutos. Sirve en una fuente y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Para comprar cardo fresco la mejor temporada es el invierno. Para que la elección sea acertada hay que fijarse en que las pencas estén frescas, sólidas y sin manchas.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cazuela de acelgas



Ingredientes:

600 gr. de acelgas
3 patatas
1 cebolla
1 diente de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón dulce o picante

Elaboración:

Limpia y pica las acelgas y ponlas a cocer en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece salir el vapor. Escúrrelas.

Pela las patatas, córtalas en dados. Pela y pica también la cebolla. Sazona y pon todo a freír en una sartén con abundante aceite hasta que se doren. Escúrrelas bien.

Pon un chorrito de aceite en una cazuela amplia y baja. Agrega las patatas y las acelgas. Mezcla y saltea brevemente. Sirve las acelgas con patatas en una fuente grande.

Pela y pica los dientes de ajo finamente. Dóralos en una sartén con un poco de aceite. Retira la sartén del fuego, agrega el pimentón, mezcla bien y riega las acelgas con patatas.

Consejos:

Las hojas tiernas se pueden tomar crudas en ensalada. Si son ya viejas, es mejor consumirlas sin tallos y ni nervios, ya que aportan un sabor amargo.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cazuela de puerros con tomate y jamón



Ingredientes:

200 gr. de jamón serrano en lonchas
12 puerros
4 tomates
2 cebolletas
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Retira la parte verde del tallo de los puerros, límpialos y ponlos a cocer en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Déjalos cocer durante 3 minutos, desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retíralos de la olla y resérvalos en un plato.
Pica las cebolletas, los ajos y el pimiento y pon a pochar en una cazuela con aceite. Cuando se dore todo bien, agrega los tomates, pelados y troceados. Guisa durante unos 15 minutos aproximadamente. Retira del fuego.
Pon sobre el tomate, 150 gr. del jamón y coloca encima los puerros.
Pica el resto del jamón en tiritas y espolvorea toda la superficie de la cazuela. Gratina en el horno, durante 1-2 minutos y sirve.

Consejos:

Si los tomates, no son para consumir en crudo, la mejor manera de pelarlos es hacerles una *X* en la piel y escaldarlos brevemente en agua hirviendo durante algunos segundos y proceder al pelado.

Temporada:	**Otoño**	Bebida:	**Tinto**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cebollas rellenas



Ingredientes:

4 cebollas hermosas
100 grs. de jamón de york
1 litro de nata
100 grs. de queso
Sal
Perejil
Pimienta

Elaboración:

Pelar cuatro cebollas grandes y cocerlas enteras en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Cortar a continuación el tercio superior de cada cebolla y retirar los corazones Picar muy finos los trozos que hemos separado de cada cebolla. Pasarla a un bol y mezclarla con el jamón, el queso y el perejil muy picados. Dar el punto de sal y un toque de pimienta recién molida.
Poner las cebollas en una fuente de horno, rellenándolas con la mezcla que acabamos de preparar. Se cubren con la mitad de la nata líquida y se ponen al horno, a unos 180 grados, durante 40 minutos.
Al retirar las cebollas del horno ponemos en un cacillo la nata y el jugo que han soltado en la cocción, añadimos el resto de la nata y dejamos al fuego hasta que se reduzca hasta la mitad. Añadir un poco de perejil picado y disponerlo junto a las cebollas para servir al plato.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Cebollas rellenas



Ingredientes:

4 cebollas grandes
300 gr. de carne picada
1 pimiento verde
1 diente de ajo
1 tomate
1 vaso pequeño de nata líquida
50 gr. de queso rallado
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Cuece las cebollas con piel (para que no se abran) en una cazuela con agua durante 5 minutos. Retíralas y colócalas en la placa del horno. Introdúcelas en el horno a 200º C durante 20 minutos.
Pica el ajo, el pimiento y los tomates. Rehoga brevemente el ajo y el pimiento en una sartén con aceite. Cuando vaya tomando color, agrega el tomate. Cocina brevemente e incorpora la carne salpimentada, mezcla y vierte el vaso de nata liquida. Deja reducir durante 4-5 minutos.
Retíralas las cebollas del horno, pélalas, corta la base y la parte superior y vacíalas. Envuélvelas con la tocineta y rellénalas. Introduce nuevamente en el horno a 215ºC durante 5 minutos.
Espolvorea con el queso rallado y gratina durante un par de minutos. Sirve las cebollas en una fuente. Pica el perejil y espolvoréalas.

Consejos:

Cuando vayáis a preparar cebollas rellenas es importante cocerlas y asarlas con la piel antes de rellenarlas. De esta forma mantendrán su forma y no se desharán.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Charlota de berenjenas y queso



Ingredientes:

3 berenjenas
2 tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 patatas
150 gr. de queso
1 vaso de salsa de tomate
agua
aceite virgen extra
sal
albahaca
perejil

Elaboración:

Pela las patatas y córtalas en rodajas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal.
Limpia las berenjenas y córtalas en rodajas en diagonal y sálalas. Pon aceite en una sartén y fríe las rodajas de berenjena brevemente hasta que queden moldeables. Pica las puntas de las berenjenas en dados.
Pica los dientes de ajo en láminas y ponlas a dorar en una sartén con aceite. Pica la cebolla finamente e incorpórala. Rehoga un poco y añade la berenjena picada y el tomate pelado y picado en dados. Sazona y cocina durante 5 minutos. Pica las hojas de albahaca, añádelas a la salsa de tomate y caliéntalo en una cazuela.
Para montar las charlotas, cubre un corta pastas con las rodajas de berenjena dejando que caiga por los lados, rellena con un par de cucharadas de verdura rehogada, pon encima un trozo de queso y una rodaja de patata. Ciérralas con los extremos sobrantes de la berenjena. Retira el corta pastas. Repite la misma operación hasta terminar 4. Acompaña con la salsa de tomate. Ralla un poco de queso y espolvorea las charlotas. Decora con unas ramas de perejil.

Consejos:

La berenjena cocinada absorbe mucho aceite. En la medida que sale el aire de sus células, el aceite entra para tomar su lugar. Muchos cocineros insisten en poner la berenjena en sal y presionarla para sacarle el aire y agua antes de cocinarla. Sacar el aire significa que la berenjena absorberá menos aceite cuando se cocine.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Charlota de berenjenas y queso



Ingredientes:

3 berenjenas
2 tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 patatas
150 gr. de queso
1 vaso de salsa de tomate
agua
aceite virgen extra
sal
albahaca
perejil

Elaboración:

Pela las patatas y córtalas en rodajas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal.
Limpia las berenjenas y córtalas en rodajas en diagonal y sálalas. Pon aceite en una sartén y fríe las rodajas de berenjena brevemente hasta que queden moldeables. Pica las puntas de las berenjenas en dados.
Pica los dientes de ajo en láminas y ponlas a dorar en una sartén con aceite. Pica la cebolla finamente e incorpórala. Rehoga un poco y añade la berenjena picada y el tomate pelado y picado en dados. Sazona y cocina durante 5 minutos. Pica las hojas de albahaca, añádelas a la salsa de tomate y caliéntalo en una cazuela.
Para montar las charlotas, cubre un corta pastas con las rodajas de berenjena dejando que caiga por los lados, rellena con un par de cucharadas de verdura rehogada, pon encima un trozo de queso y una rodaja de patata. Ciérralas con los extremos sobrantes de la berenjena. Retira el corta pastas. Repite la misma operación hasta terminar 4. Acompaña con la salsa de tomate. Ralla un poco de queso y espolvorea las charlotas. Decora con unas ramas de perejil.

Consejos:

La berenjena cocinada absorbe mucho aceite. En la medida que sale el aire de sus células, el aceite entra para tomar su lugar. Muchos cocineros insisten en poner la berenjena en sal y presionarla para sacarle el aire y agua antes de cocinarla. Sacar el aire significa que la berenjena absorberá menos aceite cuando se cocine.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Tinto**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Coca de verano



Ingredientes:

4 tomates grandes
250 gr. de panceta ahumada
175 gr. de queso rallado
100 gr. de harina
1 huevo grande
¼ l. de leche
1 cucharadita de salvia
aceite virgen extra
1 pizca de sal

Elaboración:

Retira la parte dura de las lonchas de panceta y extiéndelas sobre una placa de hornear. Riégalas con un chorrito de aceite e introduce en el horno a 200ºC durante 10 minutos.

Pela los tomates, córtalos en rodajas y colócalos sobre las rodajas de panceta.

Mezcla la harina con una pizca de sal y el huevo. Vierte la leche poco a poco y sigue mezclando hasta conseguir una masa homogénea. Agrega la salvia.

Ralla la mitad del queso e incorpóralo a la masa. Vierte la masa sobre los tomates y la panceta. Ralla el resto del queso y cubre toda la superficie. Introduce en el horno a 200ºC, durante 20-25 minutos.

Consejos:

Aunque la típica coca catalana es dulce, sabed que se puede hacer de cualquier cosa. Hoy la hemos hecho de panceta y queso pero las hay con gambas, verduras, cabello de ángel, pescado, sobrasada...

Temporada:	**Verano**	Bebida:	**Rosado**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Coles de bruselas rebozadas con crema de puerros



Ingredientes:

30-40 coles de Bruselas
4 puerros
1 patata
1 vaso de leche
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
- Para la masa:
250 gr. de harina
1 taza de agua
2 yemas
20 gr. de mantequilla

Elaboración:

Pela la patata y limpia los puerros. Pícalos y ponlos a rehogar en un cazuela con un poco de aceite. Echa una pizca de sal y deja cocer durante 15 minutos. Tritura con una batidora, añade leche y, finalmente, pasa por el chino o colador.

Pon las coles de Bruselas a cocer en la olla rápida con el accesorio para cocer al vapor. Tapa la olla y deja cocer durante 3 minutos. Escurre y reserva.

Para preparar la masa, mezcla la harina con el agua. Añade las yemas batidas y 20 gr. de mantequilla fundida. Condimenta con sal y pimienta, mezcla bien y deja reposar durante 30 minutos.

Baña las coles en la masa preparada y fríelas en una sartén con aceite. Sirve la crema de puerro en el fondo de una fuente y coloca las coles sobre ella. Decora con una ramita de perejil y sirve.

Consejos:

Para limpiar bien los puerros hay que hacerles varios cortes con la punta de un cuchillo y enjuagarlos hasta que suelten toda la tierra que tienen en las hojas internas. Si están muy sucios lo mejor es cortarlos por la mitad a lo largo y pasarlos por agua hasta que estén bien limpios.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





Coliflor con bechamel de espinacas



Ingredientes:

1 coliflor
250 gr. de espinacas
100 gr. de queso
¼ l. de leche
2 cucharadas de harina
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Limpia bien la coliflor y déjala entera. Colócala en el accesorio para cocer al vapor y sazónala. Pon un poco de agua en la olla rápida, introduce el accesorio con la coliflor, pon la tapa en la posición 1 y cuécela durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Pon un poco de aceite en una cazuela, añade la harina y rehógala un poco. Vierte la leche, poco a poco, sin dejar de remover. Salpiméntala y cocínala durante 5 minutos. Pica las espinacas (reserva unas 10 hojas) en juliana fina e incorpóralas a la bechamel, mezcla bien y cocina todo durante 2-3 minutos.

Sirve la coliflor en una fuente amplia, rocíala con la bechamel, ralla el queso encima e introdúcela en el horno para gratinar. En 2-3 minutos estará a punto.

Pon un poco de aceite en una sartén, añade las hojas de espinacas reservadas anteriormente y fríelas a fuego suave hasta que cristalicen. Pásalas a un plato y decora con ellas la coliflor.

Consejos:

No olvidéis que la presentación, la decoración y las porciones de los platos cumplen una función importantísima para la vista de los chavales. La coliflor de hoy, cuando menos, seguro que les intriga.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Coliflor con salsa de queso



Ingredientes:

1 coliflor
200 gr. de habas
16 rodajas de panceta
15 gr. de harina
25 gr. de mantequilla
200 ml. de vino blanco
150 gr. de queso
2 cucharadas de nata
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta negra

Elaboración:

Retira las hojas verdes de la coliflor. Separa las flores con un cuchillo y ponlas a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal. Deja cocer 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Escúrrela y colócala en una fuente.
Para la salsa, pon en una cazuela, la mantequilla, agrega la harina y rehoga brevemente. Vierte el vino poco a poco sin dejar de remover. Añade el queso y la nata y mezcla hasta que se disuelva el queso. Salpimienta, vierte sobre la coliflor e introduce en el horno para gratinar.
Pon una gota de aceite en una sartén, coloca las rodajas de panceta y dóralas. Retíralas y colócalas alrededor de la coliflor.
Retira casi todo el aceite de la sartén, agrega las habas, saltéalas brevemente y añádelas sobre la coliflor.

Consejos:

La coliflor contiene sustancias con azufre que son las responsables del característico olor que despide cuando se la cocina. Para eliminar el mal olor al hervir, se puede añadir unas cucharadas de leche al agua de cocción. Veréis la diferencia.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Coliflor con tempura de verduras



Ingredientes:

2 coliflores pequeñas
12 espárragos (de conserva)
4 zanahorias
20 hojas de espinaca
harina de tempura o harina de trigo
agua fría
aceite virgen extra
vinagre de frambuesa
sal

Elaboración:

Limpia las hojas de espinaca, escúrrelas sobre un papel absorbente de cocina y fríelas a fuego lento en una sartén con aceite.

Limpia las coliflores y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuécelas durante 20 minutos y reserva.

Pon el agua fría en un bol, agrega la harina de tempura y mezcla bien hasta que no quede ni un grumo. Deja reposar unos 15-20 minutos.

Pela las zanahorias, córtalas en bastones, pásalos por la tempura y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Repite el proceso con los espárragos enteros.

Sirve las coliflores cocidas y la tempura de verduras en una fuente amplia. Mezcla en un bol el aceite, vinagre y sal, bate bien y riega las verduras.

Consejos:

Una de las grandes cualidades de los espárragos es que son ricos en fibra, lo que ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a prevenir algunos tipos de cáncer, como el de colon.

Temporada:	**Invierno**	Bebida:	**Rosado**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Coliflor con uvas pasas



Ingredientes:

1 Kg. Coliflor
Aceite de oliva
20 grs. Cucharada sopera de pasas sultana
100 grs. Cebolla pequeña
1 Vaso de vino blanco
Sal
2 Dientes de ajo

Elaboración:

Remojar las uvas pasas dentro de una taza llena de agua tibia, durante 15 minutos. Escurrirlas y reservarlas.
Limpiar la coliflor antes de blanquearla dejándola unos minutos en agua fría con un chorrito de vinagre. Lavarla después con agua fría. La coceremos en agua hirviendo con sal (el agua apenas debe cubrirla, para que, no se desmorone) durante unos 15 ó 20 minutos.
Pochar la cebolla y el ajo muy picados, con un poco de aceite de oliva, sin dejar que cojan color.
Añadir la coliflor cuando la cebolla se transparente, rehogar un poco y añadir el vino y las pasas. Rectificar de sal y dejar cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, durante unos diez minutos.
Contenidos en:
Fenilalanina 814,4 mgs.
Proteína 26,342 grs.
Calorías 1.302 Kcal.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Crema de alcachofas con almejas



Ingredientes:

9 alcachofas
16 almejas
1 cebolleta
1 latita de huevas de trucha
1 vaso de nata
2 cucharadas de harina
agua
aceite virgen extra
sal
1 rama de perejil

Elaboración:

Limpia las alcachofas (reserva una) retirando las hojas verdes exteriores y la parte superior. Córtalas en 4 y ponlas a cocer en una cazuela con abundante agua, la nata, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Cuécelas durante 35-40 minutos y tritúralas con la batidora eléctrica hasta conseguir un puré. Cuélalo con un colador.

Pica la cebolleta finamente y ponla a dorar en una cazuela con aceite. Agrega un par de cucharadas de harina, mezcla y rehoga brevemente.

Vierte encima el puré de alcachofas, mezcla bien y dale un hervor. Pela la alcachofa reservada anteriormente. Córtala en láminas finas y fríelas en una sartén con aceite.

Pon una sartén al fuego, agrega las almejas y mantén al calor hasta que se abran. Coloca unas huevas de trucha en la concha que no tiene carne. Sirve la crema en sopera o en platos individuales y decora con las almejas y las láminas de alcachofa.

Consejos:

Si eres alérgico a la lactosa, no dudes en utilizar leche vegetal o crema de soja. El resultado, aunque no es exactamente igual, es bastante parecido. ¡Seguro que te gustará!.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Discos de calabacín y queso



Ingredientes:

16 obleas de empanadillas
200 gr. de queso en lonchas
1 calabacín
1 cebolleta
2 dientes de ajo
huevo batido
salsa de tomate
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pica los ajos y a cebolleta y ponla a dorar en una sartén con un poco de aceite. Limpia el calabacín, pícalo finamente y añádelo. Cocina todo hasta que quede bien hecho y deja templar.

Extiende las obleas sobre una superficie plana, pon sobre cada una un trozo de queso y un poco de calabacín.

Unta los bordes con huevo batido, cubre con otra oblea y cierra los bordes presionando con un tenedor.

Fríelas por los dos lados en una sartén con aceite y escúrrelas. Sírvelas en una fuente amplia y acompaña con la salsa de tomate. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

El aceite sobrante de la fritura de empanadillas se puede volver a utilizar. Lo primero que hay que hacer es colarlo. Para evitar su oxidación lo mejor es conservarlo en un frasco de vidrio con tapa. También se le puede echar un terrón de azúcar para que no se vuelva rancio.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Tinto**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Endibias asadas rellenas de queso



Ingredientes:

8 endibias
2-3 pimientos verdes
50 gr. de arroz
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ limón
8 lonchas de queso
8 lonchas de jamón serrano
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Para la salsa, pica la cebolla y los dientes de ajo finamente. Pon a pochar en una cazuela con aceite. Pica los pimientos y añádelos. Pon a punto de sal, agrega el arroz y agua hasta cubrir y cocina durante 15 minutos. Tritura con una batidora eléctrica y cuela la salsa.

Pon abundante agua a cocer en una cazuela, cuando empiece a hervir, exprime el limón sobre el agua, agrega las endibias y una pizca de sal. Deja cocer durante 10 minutos.

Escúrrelas, córtalas por la mitad, rellénalas con el queso y cúbrelas con una loncha de jamón. Introdúcelas en el horno a 180º C durante 6-8 minutos, hasta que se dore el jamón y se funda el queso.

Sirve en una fuente la salsa de pimientos y coloca encima las endibias horneadas.

Consejos:

Las endibias son un buen recurso para complementar nuestras ensaladas. Aportan mucha agua y muy pocas calorías.

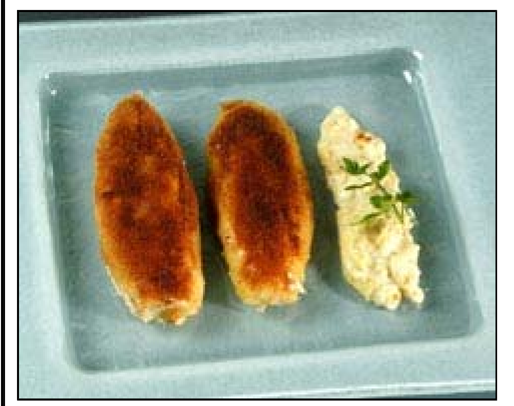
Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto Crianza





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Endivias dos quesos



Ingredientes:

4 endivias
1 cebolla
100 gr. de queso suave
100 gr. de queso azul
½ l. de leche
huevo batido
harina
pan rallado
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon a cocer las endivias en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10 minutos.
Pica finamente la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Agrega la harina (2 cucharadas), rehoga bien, añade el queso azul y mezcla bien.
Vierte la leche poco a poco y trabaja la masa hasta que espese. Extiende la bechamel sobre una fuente apta para el horno y gratínala.
Corta las endivias por la mitad a lo largo, coloca sobre cada una, un trozo de queso de cabra, pásalas por harina, huevo y pan rallado y fríelas (como si fuera un huevo frito, dejando el queso hacia arriba) en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente de cocina. Colócalas sobre la bechamel y decora con unas ramas de perejil.

Consejos:

Cuando frías las endivias, es importante hacerlo con mucho cuidado dejando el queso hacia arriba e ir rociando la superficie con el aceite caliente como si fuera un huevo frito.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada *Fin de primavera*



Ingredientes:

1 lechuga
1 lechuga de roble
½ escarola
2 zanahorias
2 cebolletas
250 gr. de jamón cocido
250 gr. de queso
50 gr. de maíz
80 gr. de germinado de cebolla
50 gr. de pipas de girasol
2 cucharadas de semillas de amapola
1 cucharadita de miel
aceite virgen extra
zumo de 1 limón
sal

Elaboración:

Para la vinagreta, mezcla en un bol la miel, el zumo de limón, el aceite y una pizca de sal. Bate bien con un tenedor y deja reposar.

Corta el jamón y 175 gr. del queso en taquitos. Pon en un bol, agrega el maíz y el germinado de cebolla. Mezcla bien y vierte encima la vinagreta.

Limpia las lechugas, escúrrelas y pícalas. Colócalas en un bol. Ralla encima las zanahorias, pica las cebolletas en juliana fina e incorpóralas. Sazona y mezcla bien con las manos. Vierte un poco de aceite y vuelve a mezclar.

Extiende sobre una fuente amplia y plana, la mezcla de lechugas y zanahoria, y coloca encima el contenido del otro bol. Tuesta las pipas en una sartén sin aceite y espolvorea con ellas la superficie de la ensalada. Corta 4 triángulos del queso restante y unta uno de los vértices con las semillas de amapola tostadas. Decora la ensalada con los triángulos de queso.

Consejos:

Los nutricionistas coinciden en que hay que comer verdura cruda al menos una vez al día. En ensalada antes del primer plato, acompañando a la carne, o como plato fuerte si se le une alguna proteína.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Rosado**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada *Luisi*



Ingredientes:

½ pechuga de pavo
1 escarola
2 patatas
1 granada
1 cebolleta
1-2 zanahorias
8 dientes de ajo
1 hoja de laurel
20 granos de pimienta
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Sala la pechuga. Colócala en la olla rápida. Agrega 1 parte de vinagre y 3 partes de aceite. Añade la cebolleta, las zanahorias peladas, los dientes de ajo pelados, la hoja de laurel, y los granos de pimienta. Pon la tapa a la olla y deja cocer 1º minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Saca la pechuga, déjala templar y córtala en filetitos.

Limpia las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua. En 20-25 minutos estarán a punto. Deja que se templen, pélalas y córtalas en rodajas.

Limpia la escarola (hoja a hoja) bajo el agua del grifo y escúrrela muy bien. Pela la granada y desgránala.

Sirve en una fuente amplia, colocando en el fondo las rodajas de patata, encima la escarola y finalmente unos filetitos de pavo. Espolvorea toda la superficie con los granos de granada. Sazona y aliña todo con el escabeche.

Consejos:

Puedes limpiar la escarola con antelación. Para que se conserve fresca y crujiente, cúbrela con una servilleta de tela húmeda hasta el momento de servir.

Temporada:	**Invierno**	Bebida:	**Tinto**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada con carrilleras de rape y granada



Ingredientes:

2 carrilleras de rape
lechugas variadas (canónigos, rúcula, escarola, lollo)
1 patata
½ granada
2 limas
1 diente de ajo
aceite de oliva
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Pon la patata en una cazuela con agua durante 15 minutos. Limpia los canónigos, la rúcula, la escarola y el lollo y ponlos en un bol cortados en trozos con una pizca de sal. Desgrana la granada. Reserva.

Corta en lonchas y salpimienta las carrilleras y marina con el zumo de 1 lima y aceite de oliva. Utiliza el marinado para aliñar las lechugas.

Unta el plato que se utilizará para servir la ensalada con el diente de ajo y con la ayuda de un molde corta pastas coloca unos gajos de lima troceados, las lechugas y encima las carrilleras de rape.

Sirve la ensalada acompañada de la patata cortada en rodajas y a ésta añádele un poco de aceite. Adorna el conjunto con la granada y espolvorea perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada con frutos secos



Ingredientes:

½ lechuga
½ lollo
1 treviso
2 patatas
3 zanahorias
2 tomates
8 tomates deshidratados en aceite

50 gr. de pistachos
50 gr. de nueces
50 gr. de almendras tostadas
- *Para la vinagreta:*
1 cebolleta
1 cucharada de pasta de cacahuete
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Pélalas y córtalas en rodajas.
Pela los tomates, córtalos en rodajas. Pela las zanahorias y saca tiras con el pelador de verduras. Limpia las lechugas, escúrrelas y pícalas.
Coloca las rodajas de patata en fila en el centro de una fuente, a los lados pon las tiras de zanahoria, al los lados las lechuga verdes, después las rodajas de tomate y para terminar pon a un lado el lollo y al otro el treviso. Finalmente pon los tomates deshidratados sobre las rodajas de patata. Sazona la ensalada.
Pica la cebolleta, ponla en un bol. Agrega el aceite, el vinagre y la cucharada de pasta de cacahuete. Mezcla bien y alíña la ensalada. Pica los pistachos, las almendras y las nueces y colócalos en una fuente para que cada comensal se sirva a su gusto.

Consejos:

Los tomates deshidratados se pueden comprar secos o rehidratados y conservados en aceite. Si los compráis secos, primero hay que ponerlos a remojo en agua con un chorro de vinagre durante 24 horas. Después se escurren bien, se les añade aceite hasta cubrir y ya estarán listos para comer.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Tinto**

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de aguacates y mejillones



Ingredientes:

2 aguacates
2 pimientos morrones
3 patatas
18 mejillones
agua
aceite
sal
- Para la vinagreta:
½ pimiento verde
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta blanca

Elaboración:

Limpia los pimientos morrones, colócalos en una bandeja de hornear, riega con aceite y sálalos. Introduce en el horno a 200º C, durante 25-30 minutos. Deja que se templen y pélalos.
En una cazuela pon a cocer las patatas. Cuando estén hechas, deja que se enfríen, pélalas y córtalas en rodajas.
Limpia los mejillones, ábrelos al vapor en otra cazuela con un poco de agua y sal. Retira la carne.
Pica finamente el pimiento verde, ponlo en un bol. Añade un poco de sal, un poco de pimienta blanca, aceite y un chorro de vinagre. Bate bien hasta que ligue.
Para montar la ensalada, coloca las rodajas de patata en el fondo de una fuente amplia; pela, corta los aguacates en medias lunas gruesas y dispónlas alrededor de las patatas; corta los pimientos morrones en tiras y distribúyelos en pequeños montoncitos sobre las patatas; pica los mejillones y ponlos en el centro. Sazona y aliña con la vinagreta.

Consejos:

Para pelar los aguacates, se abren con un cuchillo afilado en sentido longitudinal y se quita con cuidado el hueso. Como su pulpa oscurece rápidamente al contacto con el aire, conviene abrirlo en el momento de comer.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de berros, tomate y aguacate



Ingredientes:

3 patatas
3 huevos
2 aguacates maduros
2 tomates maduros
1 cebolleta
2 manojos de berros
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
unas hojas de cilantro fresco

Elaboración:

Pon las patatas y los huevos a cocer en una cazuela con agua. A los 10 minutos retira los huevos y deja las patatas cocer durante otros 10 minutos más. Pela los huevos y las patatas y corta éstas en rodajas.

Pela los tomates, retírales las pepitas, córtalos en dados y colócalos en un bol. Pica la cebolla en juliana fina y el cilantro finamente y añádelos al bol. Vierte aceite y vinagre, sazona y mezcla un poco. Deja macerando durante 15 minutos.

Lava y corta los berros, eliminando los tallos más gruesos, si los hubiera. Pela y corta los aguacates en láminas finas.

Puedes servirlo en ración familiar (a tu gusto) o en ración individual. En este caso, coge un aro, rellénalo con rodajas de patata, encima pon una capa de la mezcla de tomate y cebolleta (escurrido), y finaliza con las rodajas de aguacate. Ralla encima el huevo cocido, coloca alrededor del aro, unos berros, sazónalos y riega todo con la vinagreta del tomate.

Consejos:

Con tomate, aguacate, y cebolleta se puede preparar un delicioso y saludable aperitivo llamado guacamole. Se aplasta el aguacate con un tenedor y se le añade el tomate rallado, la cebolla picada y el cilantro fresco. Finalmente se aliña. Si lo van a tomar niños, remojar previamente la cebolla para que no pique.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de champiñones



Ingredientes:

400 gr. de champiñones en conserva
8 langostinos
12 puntas de espárragos verdes
1 tomate
unas hojas de escarola
unas hojas de lolo
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta

Elaboración:

Limpia las hojas de escarola y las de lolo y escúrrelas.
Calienta bien la plancha.
Abre las latas de champiñón en conserva (puedes alternar enteros y laminados), escurre el agua y colócalos sobre la plancha con una gota de aceite. Pela los langostinos y córtalos por la mitad a lo largo. Limpia las puntas de espárragos verdes. Dispónlos sobre la plancha con un poco de aceite sin que se mezclen con los champiñones.
Pela un tomate, córtalo en dados, sazónalo y colócalo en un bol, añade los champiñones y espolvorea con pimienta molida. Vierte un chorrito de aceite y otro de vinagre y mezcla bien.
Para servir, coloca unas hojas de escarola en el centro de la fuente, alrededor las hojas de lolo. Sobre las hojas de escarola sirve la mezcla de champiñones y tomate y encima las colas de langostino y las puntas de espárrago.

Consejos:

Consejo: Ya sabéis, si queréis cuidaros no hay por que morirse de hambre. Lo que hay que hacer es comer de todo de manera moderada. Las ensaladas os darán muchas posibilidades. Y ya sabéis, con una buena materia prima y otro poco de imaginación: ¡A triunfar!.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de escarola y nueces



Ingredientes:

200 grs. Escarola
50 grs. Maíz cocido
30 grs. Nueces picadas
1 Diente de ajo
Vinagreta
Aceite de oliva virgen
Mostaza
Vinagre de vino
Un diente de ajo
Sal

Elaboración:

Limpiar, lavar y escurrir la escarola, picar en trozos pequeños las nueces. El maíz se puede comprar en lata, ya cocido. Preparar una vinagreta batiendo el aceite con el ajo muy picado, un poco de mostaza y sal. Añadir el vinagre y seguir batiendo para que ligue. Untar la ensaladera en que se va a servir la ensalada con un diente de ajo cortado por la mitad. Así no tendrá un sabor muy fuerte. Ponemos la escarola en la fuente.
Rehogamos con la vinagreta y servimos al plato.
Contenidos en:
Fenilalanina 430,5 mgs.
Proteína 7;87 grs.
Calorías 1048 Kcal.

Consejos:

Consejo: Debemos rechazar las nueces y las castañas arrugadas. Tampoco son aconsejables las nueces endurecidas y con aspecto grasiento.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de escarolas y granadas



Ingredientes:

150 grs escarola
Aceite de oliva virgen
Sal
170 grs lechuga de hoja de roble
Vinagreta de frambuesa
150 grs granada
Pimienta negra

Elaboración:

Eliminamos las hojas exteriores de la escarola, lavamos el resto cuidadosamente, las dejamos escurrir y las cortamos en trozos. Hacemos lo mismo con la lechuga de hoja de roble. Las disponemos sobre una fuente de servicio.
Aderezamos con aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre, sazonamos y molemos sobre ellas un poco de pimienta negra. Removemos bien y repartimos sobre la ensalada las pepitas de granada, cuidadosamente limpias de telillas. Y ya está limpia para servir.

Contenidos en:
Fenilalanina 196,8 mgs.
Proteína 4,825 grs.
Calorías 863 Kcal.

Consejos:

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	- -

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de espárragos, huevo y patata



Ingredientes:

12 espárragos blancos
14 espárragos verdes
6 patatas nuevas pequeñas
3 huevos
hojas variadas de lechugas
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
azúcar

Elaboración:

Pon a cocer los huevos y las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal. Los huevos cocerán en 10-12 minutos y las patatas en 15-18. Deja templar, pela las patatas y los huevos y córtalos por la mitad.

Corta la parte inferior del tallo de los espárragos blancos, pélalos y ponlos a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y una pizca de azúcar. Cuécelos durante 10-12 minutos.

Pica 2 espárragos, colócalos en una jarra, cúbrelos con aceite y tritúralos con una batidora eléctrica. Añade una pizca de sal y un chorrito de vinagre y deja reposar. Retira la parte inferior del resto de los espárragos verdes y ponlos a freír en una sartén con un poco de aceite. En 5 minutos estarán a punto.

Limpia las hojas de lechuga y escúrrelas bien. Sirve los ingredientes a tu gusto, sazónalos y alíñalos con la vinagreta.

Consejos:

El agua con que se han cocido los espárragos toma un sabor delicioso y es excelente por los nutrientes que contiene. Puedes aprovecharla para hacer una sopa o para cocer verduras.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Rosado**

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de invierno



Ingredientes:

2 alcachofas
2 patatas
2 huevos
1 escarola
lechugas variadas
2 ramas de apio
20 aceitunas negras
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
perejil picado

Elaboración:

Limpia las patatas y los huevos y ponlos a cocer en una cazuela con un poco de agua. Cuando las patatas estén cocidas, pélalas y córtalas en rodajas de 1 centímetro. Pela también los huevos y reserva.
Para la vinagreta, pica el apio finamente. En un bol pon el apio picado, aceite, vinagre, sal y perejil picado. Bate todo bien y reserva.
Limpia las lechugas, escúrrelas y trocéalas.
Limpia las alcachofas, retirándoles las hojas exteriores y el tallo. Córtalas en láminas finas y fríelas brevemente en una sartén con un poco de aceite.
Prepara una fuente con un poco de aceite y sal en el fondo. Distribuye las patatas coloca las lechugas variadas alrededor de la misma y la escarola en el centro, sobre las patatas.
Pon las alcachofas salteadas sobre las patatas. Abre los huevos por la mitad y colócalos en la fuente.
Salpica con las aceitunas negras y aliña con la vinagreta de apio.

Consejos:

La mejor manera de conservar la lechuga es guardarla sin lavar en la nevera. Una vez lavada se debe consumir en 1 ó 2 días. Lo habitual es consumirla cruda como ingrediente de ensaladas, aunque también se puede combinar con otros vegetales en cremas y purés.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de judías verdes



Ingredientes:

400 gr. de judías verdes
8 filetes de lenguado
2 patatas
8 espárragos verdes
½ pimiento rojo
1 cebolleta
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
agua

Elaboración:

Pica el pimiento y la cebolleta, coloca en un bol, añade aceite, vinagre y sal y deja macerar.

Pela las patatas y córtalas en rodajas de 1 centímetro. Limpia las judías, retírales los hilos y corta en juliana fina. Pon agua en la olla rápida, añade las judías, echa un poco de sal, coloca la cesta para cocer al vapor y pon dentro las patatas. Cuece durante 5 minutos. Retira todo de la olla y reserva.

Salpimenta los filetes de lenguado. Limpia los espárragos, retírales la parte inferior. Con cada filete (es importante que la parte de la piel quede en el interior) envuelve un espárrago. Pon nuevamente la olla al fuego, coloca la cesta y encima los rollitos de pescado.

Sirve las vainas en el centro, alrededor coloca las patatas y encima las popietas de lenguado. Salsea con la vinagreta.

Consejos:

A la hora de envolver los espárragos con el filete de lenguado es importante que la parte de la piel quede en el interior porque encoge.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de la Ribera



Ingredientes:

150 grs cogollo de escarola
500 grs cogollos de lechuga
400 grs tomates
150 grs espárragos blancos y cocidos
Aceitunas verdes (al gusto)
150 grs cebolleta (juliana)
2 Dientes de ajo picado fino
Aliño: aceite, vinagre de vino y sal

Elaboración:

Ponemos el tomate cortado en lonchas finas en el fondo de la fuente y encima la verdura limpia, los espárragos y las aceitunas.
Echamos la sal y aliñamos con aceite y vinagre.
Contenido en:
Fenilalanina 370,5 mgs.
Proteína 21,9 grs.
Calorías 1.145,8 Kcal.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de patatas, morrones y bacalao



Ingredientes:

½ kg. de bacalao desalado
4 patatas
4 pimientos morrones
8-10 aceitunas negras
2 tomates secos
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon los tomates a cocer en una cazuela durante 2 minutos.
Escúrrelos y ponlos en aceite. Limpia las patatas y ponlas a cocer en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. Tapa y de cocer durante 5 minutos. Deja que se enfríen, pélalas y córtalas en rodajas y resérvalas.

Lava los pimientos, ponlos en una fuente apta para el horno, sazónalos y riégalos con un poco de aceite. Introduce en el horno a 180ºC, durante 35 minutos.
Retíralos, déjalos templar, pélalos y córtalos en tiras.

Pon los trozos de bacalao en una sartén con aceite. Confítalos durante 10 minutos a fuego muy lento. Retira los trozos de bacalao, déjalos templar y sácalos en láminas.
Cuando se temple un poco el aceite, lígalo con una varilla.

Pon el aceite ligado en un bol, agrega las aceitunas negras y los tomates bien picaditos, un poco de perejil picado y mezcla bien. Extiende en el fondo de una fuente amplia, las rodajas de patata, encima pon las tiras de pimientos y las láminas de bacalao. Riégalo con el aliño de aceite.

Consejos:

Antes de cocer las patatas conviene lavarlas bien ya que en su piel suele haber numerosos restos de arena y tierra.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de verano con ahumados



Ingredientes:

2 tomates
200 gr. de bacalao ahumado
200 gr. de salmón ahumado
1 cebolleta
12 puntas de espárragos verdes
aceite virgen extra
vinagre de módena
sal

Elaboración:

Pela los tomates y cortalos enrodajas finas. Colocalas sobre la base de una fuente hermosa. Sazona con sal gorda.
Pica la cebolleta muy bien y colocala sobre el tomate. Encima coloca tiras finas de bacalao ahumado y por ultimo las tiras finas de salmon ahumado.
Limpia los esparragos, retira los tallos. En una sarten con aceite saltea las puntas de esparragos y colocalas adornando la ensalada.
Aliña con un buen chorro de aceite de oliva virgen y vinagre de modena.

Consejos:

El vinagre de modena es dulce y oscuro. Es perfecto para aliñar ensaladas e incluso para cocinar. Añadido en el último momento dará un toque especial a vuestros platos.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de verdel y chipirón



Ingredientes:

2 verdeles
1 chipirón
1 lechuga
2 zanahorias
1 cebolleta
2 sobres de tinta negra
harina
1 huevo
Agua
Aceite
Vinagre
Sal

Elaboración:

Quita las cabezas, las espinas y las colas a los verdeles. Guarda las huevas. Trocea los filetes que han salido. Corta el chipirón en aros finos.

Parte las zanahorias por la mitad, la cebolleta en 4 trozos y échalos al agua de la vaporera. Echa sal a los filetes de los verdeles y cuécelos junto con los aros del chipirón en el plato de la vaporera durante 10 minutos.

Limpia la lechuga y dispón las hojas sobre un plato. Encima, pon los filetes de verdel y los aros de chipirón.

Corta las huevas por la mitad y echa sal. Pasa por harina y huevo y fríe en una sartén con un poco de aceite. Colócalas sobre lo anterior.

En un bol mezcla bien vinagre, aceite y la tinta del chipirón y viértelo sobre la ensalada.

Consejos:

Para que no haya dudas: el verdel es la caballa y el chipirón es el calamar.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada de verduras fritas



Ingredientes:

100 grs. Champiñones
300 grs. Cebolletas
250 grs. Berenjena
Aceite de Oliva
200 grs. Zanahorias
Sal
300 grs. Puerros
200 grs. Alcachofas
Harina (especial)
Para la salsa vinagreta:
2 Vasitos de aceite de oliva virgen
150 grs. Cebolleta
1 Cucharadita de perejil picado
Sal
1/2 Vasito de vinagre
2 Dientes de ajo picado

Elaboración:

Preparamos la vinagreta picando la cebolleta, el ajo y el perejil. Lo mezclamos en una salsera con el aceite, el vinagre y la sal, previamente batidos. Limpiamos los champiñones, los cortamos por la mitad y los freímos con el aceite muy caliente. Hacemos lo mismo con los puerros y los pimientos, cortados en tiras. Cortamos la berenjena en rodajas, las sazonamos, pasamos por harina y freímos. Cortamos las cebolletas en aros, lo pasamos por harina y freímos.
Cortamos en juliana muy fina las zanahorias, las alcachofas y los pimientos rojos y los freímos juntos. Escurrimos todas las verduras. Montamos el plato y acompañamos con la salsa vinagreta servida aparte.

Contenidos en:
Fenilalanina 465,6 mgs.
Proteína 35,75 grs.
Calorías 2.018,8 Kcal.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**- -**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada fantasía



Ingredientes:

400 grs. Patatas
200 grs. Manzana
150 grs. Manojo de berros
200 grs. Mahonesa
200 grs. Pimiento morrón asado

Elaboración:

Empezamos cociendo las patatas, sin pelar, en agua con sal y vinagre, para que no se rompa la piel. Se pelan templadas, se cortan en rodajas finas y se colocan formando un círculo en una fuente redonda.
Pelar la manzana, quitar el corazón, cortarla en gajos y untarlos con limón para que no se oscurezcan. Colocarlos en círculo junto a las patatas.
Lavar cuidadosamente y limpiar los berros, colocándolos en el centro de la fuente. Cortar el pimiento y distribuirlo entre los berros y manzanas.
Servir la ensalada acompañándola con salsa mahonesa a la que se le da un toque distinto con un poco de perejil picado.
Contenidos en:
Fenilalanina 613 mgs.
Proteína 1~53 grs.
Calorías 2.003,5 Kcal.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada Itziar



Ingredientes:

1 escarola
1 lechuga roja
50 gr. de piñones
8 rebanadas de pan
4 lonchas de queso de cabra
sésamo
aceite virgen extra
sal
- Para la vinagreta:
2 cucharadas de vinagre de Modena
4 cucharadas de agua
4 higos secos
4 clavos
1 rama de canela

Elaboración:

Para la vinagreta pon en una cazuela el vinagre, el agua, los clavos, la canela y los higos bien picados. Deja reducir durante unos 15 minutos a fuego suave.
Limpia las lechugas, escúrrelas, pícalas y colócalas en una bol.
Fríe 4 rebanadas de pan en una sartén con aceite y retíralas. Corta las otras rebanadas en taquitos y fríelos en la misma sartén. Escurre sobre un plato cubierto con papel absorbente de cocina. Pon las rebanadas de pan en una placa de horno, coloca encima de cada una, una loncha de queso de cabra, espolvorea con el sésamo y gratina en el horno.
Añade los costrones de pan frito al bol, sazona, agrega la vinagreta y el aceite y mezcla bien. Pasa todo a una fuente plana. Coloca encima los trozos de pan con queso. Tuesta los piñones en una sartén y espolvorea sobre la ensalada.

Consejos:

Si preparas la ensalada con antelación y no quieres que se estropee, lo único que tienes que hacer es aliñarla en el momento de consumirla. No lo olvides.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada kirkilla



Ingredientes:

1 lechuga
12 gambas
300 gr. de judías verdes
3 patatas
4 huevos
4 zanahorias
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
perejil

Elaboración:

Separa las hojas de la lechuga y ponlas a remojar en la fregadera con agua y un buen chorro de vinagre. Pasa hoja a hoja por el grifo de agua fría, escurre y pícala en juliana fina.
Pon los huevos y las patatas a cocer durante 20 minutos.
Cuando esté cocido, pela las patatas y córtalas en rodajas. Pela los huevos y pasa por el pasapurés. Limpia las judías, retírales las puntas y los hilos, córtalas en juliana fina y pon a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal. En un minuto (desde que empiece a salir el vapor) estarán a punto. Pela las zanahorias y rállalas.
Pela las gambas y ponlas a cocer en una cazuela con agua durante 1 minuto. Escurre y reserva.
Para montar la ensalada, elige una fuente amplia. En el fondo coloca las rodajas de patata, encima y tapando la parte central, coloca las judías verdes, alrededor de las judías pon las zanahorias ralladas y encima de las zanahorias el huevo picado. Bordea con la lechuga cortada en juliana fina. Decora la ensalada con las gambas y una rama de perejil. Aliña con aceite, vinagre y sal.

Consejos:

Para escurrir bien las hojas de lechuga sin estropearlas podéis usar una centrifugadora o bien utilizar un paño de cocina. Para ello, reúne las hojas en un paño limpio y escúrrelas con delicadeza para que suelten bien el exceso de agua.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada templada con cogollos y langostinos



Ingredientes:

24 langostinos
8 cogollos
2 tomates
12 espárragos verdes
12 ajos frescos
agua
aceite virgen extra
vinagre de Módena
sal

Elaboración:

Limpia los tomates, córtalos en rodajas gruesas, úntalos con aceite y sálalos. Cocínalos a la plancha. Cuando estén hechos, retírales la piel.

Separa las hojas de los cogollos y ponlos a remojo en un bol grande con agua y unos hielos.

Retira la parte inferior de los espárragos, quita la capa exterior de los ajos frescos y córtalos en trozos de 3 centímetros. Colócalos sobre la plancha, riégalos con un poco de aceite, sálalos y cocínalos por separado.

Pela los langostinos, sálalos, cuécelos durante 2 minutos en una cazuelita con agua hirviendo y escúrrelos.

Para servir, coloca las rodajas de tomate en el centro de una fuente grande y alrededor las hojas de cogollo. Distribuye encima los espárragos, los ajos y los langostinos.

Mezcla en un bol, aceite, vinagre y sal y aliña la ensalada.

Consejos:

Es aconsejable guardar el aceite alejado de la luz. Si queremos obtener un aceite aromatizado para aliñar las ensaladas, podemos introducir en la botella unas hojas de la hierba aromática que mas nos guste, con el tiempo, dará un discreto aroma al aceite.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada templada de cebada y pollo



Ingredientes:

100 gr. de cebada
100 gr. de guisantes
½ pechuga de pollo
½ cebolla
1 ajo
lechugas variadas
1remolacha cocida
1 zanahoria
6 nueces
4 cucharadas de maíz dulce
2 cucharadas de pasas
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Limpia la cebada y cuece en agua con una pizca de sal, tapada y a fuego suave, durante 20 minutos. Una vez cocida, pon a refrescar en agua fría y escurre. Cuece también, los guisantes en otra cazuela con agua y sal por espacio de 15-20 minutos.

Para la vinagreta, pica la cebolla y el ajo y pon a pocharlos en una sartén con un poco de aceite, añade la pechuga cortadita en dados y sazonada. Cocina durante 5 minutos. Retira los trozos de pollo y tritura la salsa añadiéndole unas gotas de vinagre y un chorrito de aceite.

Mezcla en un bol la cebada con el pollo, los guisantes, las nueces, las pasas (previamente remojadas) y el maíz. Aliña el conjunto con la vinagreta.

Coloca en la base de la fuente las lechugas variadas aliñadas con la vinagreta. Pela y ralla la zanahoria e incorpórala a la ensalada. Corta la remolacha en medias lunas y colócalas alrededor de la fuente. Incorpora la mezcla de la cebada con los demás ingredientes. Aliña la ensalada con la vinagreta y sirve.

Consejos:

Lechuga crujiente: para que la lechuga pierda su aspecto mustio y esté mas crujiente a la hora de hacer la ensalada, ponla en un recipiente con agua fría y añade el zumo de medio limón por cada lechuga.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensalada templada de cogollos y anchoas



Ingredientes:

4 cogollos
50 gr. de jamón
1 cebolleta
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
1 diente de ajo
8 anchoas
aceite virgen extra
vinagre
sal gruesa

Elaboración:

Limpia las anchoas, retirándoles la cabeza y las espinas. Ábrelas, retira la cola de forma que queden en 2 filetes.
Pon un poco de sal gruesa en un recipiente, pon encima las anchoas y cúbrelas con más cantidad de sal. Déjalas reposar durante 60 minutos.
Retírales la sal, lávalas y sécalas bien con papel absorbente de cocina. Colócalas en otro recipiente, cúbrelas con aceite y déjalas macerando, mínimo una hora.
Pica finamente la cebolleta, los pimientos y el diente de ajo. Pon todo en un bol. Añade aceite y vinagre y mezcla bien. Pica el jamón finamente, saltéalo en una sartén con un poco de aceite e incorpóralo a la vinagreta. Deja macerar durante 15 minutos.
Corta los cogollos por la mitad. Pon un poco de aceite en una sartén y dóralos un poco. Sirve dos mitades por ración, sobre cada mitad, pon 2 filetes de anchoa, riega los cogollos con un poco de aceite de la vinagreta y acompaña con las verduras.

Consejos:

Los nutricionistas coinciden: hay que comer verdura cruda al menos una vez al día. En ensalada antes del primer plato, acompañando a la carne, o como plato fuerte en la cena si se le une un pescado o una tortilla francesa.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensaladilla de primavera



Ingredientes:

4 patatas
3 huevos
3 zanahorias
200 gr. de judías verdes
200 gr. de guisantes pelados
200 gr. de jamón ibérico
1 cucharada de alcaparras
1 diente de ajo
½ l. de mahonesa
agua
sal

Elaboración:

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 10 minutos estarán duros. Deja que se templen, pélalos y pica 2 en daditos. Reserva el otro para decorar.

Lava las patatas, colócalas en la olla rápida, agrega agua y una pizca de sal. Limpia las judías y pela las zanahorias. Pícalas (reserva una zanahoria entera) en dados pequeños y colócalas sobre el accesorio para cocer al vapor. Añade también los guisantes y la zanahoria entera. Sazona y coloca el accesorio sobre las patatas, pon la tapa y deja cocer durante un para de minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Destapa y deja enfríar.

Pon los huevos picados en un bol grande, pica el trozo de ajo y las alcaparras y el jamón finamente e incorpóralos. Vierte la mahonesa, mezcla suavemente, pela las patatas, córtalas en dados, agrégalos junto con las verduras y mezcla nuevamente.

Sirve la ensaladilla en una fuente amplia. Corta el huevo en gajos y la zanahoria en tiras finas y adorna la ensaladilla.

Consejos:

Puedes variar el sabor y color de la mahonesa, basta con añadirle una pizca del ingrediente que más te guste: ajo, curry, mostaza, perejil, tinta de chipirón, pimentón, carne de pimiento choricero, remolacha, perejil...

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Ensaladilla rusa



Ingredientes:

4 patatas
2 zanahorias
3 huevos
150 gr. de guisantes cocidos
200 gr. de bonito en aceite
½ litro de mahonesa
agua
sal

Para decorar:
lechuga
huevo
gambas cocidas
aceitunas
pimiento morrón
patata azul

Elaboración:

Pon a remojo la lechuga y después pasa cada hoja bajo el grifo.
Pon a cocer las patatas con piel, los huevos enteros y las zanahorias peladas, en una cazuela con abundante agua. Deja que se enfríen, pela las patatas y los huevos, reservando la patata azul y un huevo para decorar.
Trocea todo en cuadraditos pequeños y colócalos en un bol grande. Sazona. Agrega el bonito desmigado y los guisantes cocidos.
Mezcla todos los ingredientes, añade la mahonesa y sirve en una fuente amplia.
Decórala a tu gusto con unas tiras de pimiento, aceitunas, la patata azul, el huevo, las gambas y las hojas de lechuga cortada en juliana fina.

Consejos:

Consejo: Para la ensaladilla rusa es mejor cocer las patatas enteras y con piel para que no se deshagan, pero si las has pelado y troceado, añade unas gotas de vinagre al agua en que vayas a hervirlas.

Temporada:	**Primavera**	Bebida:	**Rosado**

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Espinacas con jamón gratinadas



Ingredientes:

1 kg. de espinacas
200 gr. de jamón serrano
1 cucharada de harina
1 vaso grande de leche
1 yema de huevo
100 gr. de queso
6-8 tomates cherry
agua
aceite virgen extra
sal
nuez moscada

Elaboración:

Limpia las espinacas muy bien. Pon un poco de agua en una cazuela, agrega poco a poco las espinacas. A medida que vayan mermando, añade el resto. Escúrrelas, pícalas finamente y resérvalas.

Pica el jamón en taquitos. Saltéalo en una sartén con un poco de aceite, añade una cucharada de harina. Remueve bien, vierte la leche poco a poco sin dejar de remover para que no se formen grumos. Ralla encima un poco de nuez moscada y cocina hasta que espese.

Agrega las espinacas y mezcla todo bien. Añade la yema de huevo y sigue mezclando. Coloca la mezcla en recipientes individuales (aptos para el horno), ralla encima de cada uno, un poco de queso y gratina en el horno durante 2-3 minutos.

Limpia los tomates cherry, córtalos por la mitad, sazónalos y saltéalos brevemente en una sartén con un poco de aceite. Adorna los recipientes de las espinacas y sirve.

Consejos:

Si las espinacas son pequeñas y tiernas, puedes utilizarlas enteras, en cambio si son grandes, lo mejor es desechar los tallos suavemente con la mano.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Flan de calabacín y queso



Ingredientes:

1 calabacín
½ cebolla
60 gr. de queso
4 huevos
1 vaso de nata
½ k. de zanahorias
1 pimiento verde
100 gr. de jamón serrano
agua
aceite virgen extra
pan rallado
sal

Elaboración:

Corta el calabacín en dados pequeños. Pica la cebolla y pon a pochar en una cazuela con el aceite. Añade el calabacín y cocina a fuego suave hasta que se ablande. Sazona y remueve el conjunto. Pon en un recipiente para batir el calabacín, la nata, los huevos y el queso (rallado) y tritúralos con la batidora eléctrica. Pon a punto de sal.

Para la crema, corta las zanahorias en dados. Pon a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Cocina durante 15-20 minutos. Vierte el conjunto a un vaso batidor y tritura . Añade un chorrito de aceite y pon a punto de sal. Reserva.

Corta el pimiento verde en aros y pon a freír en una sartén con aceite. Añade el jamón cortado en taquitos.

Unta los moldes con pan rallado. Vierte la mezcla en los moldes e introduce en el horno, al baño maría, a una temperatura de 180º C. durante 30 minutos aproximadamente. Deja enfriar y desmolda. Sirve los flanes de calabacín acompañados con la crema de zanahorias y los pimientos con jamón.

Consejos:

Para impedir que el flan no hierva cuando se está haciendo, conviene introducir en él cáscaras de huevo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Flan de espinacas y gambas



Ingredientes:

300 gr. de espinacas
24 gambas
6 pimientos del piquillo
200 gr. de judías verdes
1 vaso de leche evaporada
3 huevos
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina de maíz refinada
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil
- Para untar los moldes:
aceite y pan rallado

Elaboración:

Unta 6 moldes individuales con aceite, espolvorea con pan rallado y colócalos en un molde más grande apropiado para hacer a baño María. Pela las gambas y pon las cabezas a cocer en una cazuela con agua, 2 dientes de ajo y unas ramas de perejil.
Retira los hilos de las judías verdes y córtalas en bastoncitos. Ponlas a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Cuela encima el caldo de cocer las cabezas de gamba sobre las judías y deja reducir. Disuelve una cucharada de harina de maíz refinada en un poco de agua fría y añádela para espesar la salsa.
Limpia las espinacas, retírales el tallo y escáldalas en una cazuela con agua y un poco de sal. Sepáralas en 6 porciones. Cubre el fondo de cada molde con una porción de espinacas. Encima pon un pimiento del piquillo cortado en tres.
En un bol, pon la leche evaporada, los huevos, una pizca de sal y otra de pimienta y bate bien. Sirve sobre cada molde un poco de la mezcla. Coloca encima de cada uno, 4 gambas. Rellénalos con el resto de la mezcla. Introduce en el horno a Baño María a 170ºC durante 30 minutos.
Cuando estén templados, desmoldalos y acompaña de la guarnición de judías.

Consejos:

A la hora de elegir las espinacas hay que escoger aquellas que tengan las hojas lisas, suaves, tiernas y de un verde oscuro intenso, y descartar las de hojas amarillentas, sin brillo y poca consistencia. Hay que ser generoso con las cantidades, ya que al cocerlas se reduce mucho su volumen.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Gazpacho andaluz



Ingredientes:

1/2 kilo de tomate maduro.
1/2 pimiento verde.
1 diente de ajo.
1/2 pepino.
1 dl de aceite de oliva.
4 cucharadas de vinagre de vino.
1 rebanada de pan de molde.
Sal fina

Elaboración:

Escalda y pela los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, el ajo y el pan remojado en agua. Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso. Pasa por chino a una sopera y deja enfriar durante una hora. Sirve en tazas individuales acompañando con una guarnición de dados de pan, de pepino, de cebolla, de tomate y de huevo duro.

Consejos:

Os recomendamos tomar el gazpacho bien frío, hay quien lo consume con un hielo dentro. Para que quede más rojo se puede utilizarla mitad de los tomates de ensalada y la otra mitad de pera; ambos muy maduros.

Temporada:	**Verano**	Bebida:	**Rosado**

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Gratinado de piperrada y huevo



Ingredientes:

8 huevos
8 rebanadas de pan
2 patatas
1 cebolla blanca
1 cebolla roja
1 pimiento morrón
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
12 ajos frescos
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pela 3 dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos freír en una sartén con un poco de aceite. Pica las cebollas y los pimientos (verde y rojo) y los ajos frescos e incorpóralos.

Pela las patatas y con el mismo pelador saca láminas finas de las patatas e incorpóralas. Sazona y cocina todo hasta que quede bien pochado (aproximadamente 20 minutos).

Distribuye la fritada en 4 recipientes aptos para el horno. Casca sobre cada uno, 2 huevos y gratina en el horno brevemente.

Fríe las rebanadas de pan en una sartén con aceite. Escúrrelas y úntalas con el otro diente de ajo. Retira los huevos del horno, acompáñalos con un par de rodajas de jamón y un par de rodajas de pan.

Consejos:

Hay que cascar los huevos en el momento de ir a consumirlos. Si realizamos el cascado del huevo y tardamos en cocinarlo, numerosos microorganismos que están en el ambiente pueden llegar al huevo, y como éste es un rico medio de cultivo, pueden contaminarse.

Temporada:	Verano	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Gratinado de puerros con puré de patatas



Ingredientes:

12 puerros hermosos
4-5 patatas
2 tomates
½ l. de caldo de ave
50 gr. de jamón serrano
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado
- *Para la provenzal:*
2 cucharadas de pan rallado
2 dientes de ajo
perejil picado

Elaboración:

Limpia los puerros y ponlos a cocer en agua con sal durante 15-20 minutos. Una vez cocidos, escúrrelos y resérvalos.

Pela las patatas y trocéalas y ponlas a cocer en otra cazuela con el caldo de ave durante 15-20 minutos. Pásalas por el pasa purés a un recipiente amplio. Añade caldo hasta conseguir la consistencia deseada. Riega con aceite (2 cucharadas) y espolvorea con un poco de perejil picado y de pimienta.

Extiéndelo sobre una fuente amplia y refractaria (apta para el horno), coloca encima los puerros. Pela los tomates, córtalos en rodajas y colócalas sobre los puerros.

Pica el jamón finamente y mezcla los ingredientes de la provenzal. Espolvorea los puerros con el jamón y la provenzal e introduce en el horno para gratinar. Retira las verduras con aceite y sirve.

Consejos:

Cada vez resulta más común ver en las grandes superficies, rótulos que indican las variedades de patatas que están a la venta. Fijaros un poco y tened en cuenta que cada uso culinario (guisar-asar; hervir-cocer; freír) le corresponde unas variedades de patatas concretas.

Temporada:	Verano	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guisantes con huevos escalfados y pan frito



Ingredientes:

2 kg. de guisantes
3 cebolletas
4-8 huevos
1 rebanada de pan de molde
agua
aceite virgen extra
un poco de mantequilla
sal
perejil picado

Elaboración:

Desgrana los guisantes.

Pica las cebolletas finamente, ponlas a pochar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite y sazona.

Cuando se doren, agrega los guisantes, medio vaso de agua y una pizca de sal. Pon la tapa y cocina a fuego suave durante 6-8 minutos.

Escalfa los huevos en una cazuela (amplia y baja) con agua hirviendo a fuego suave. Retíralos de la cazuela con una espumadera.

Corta la rebanada de pan de molde en 4 triángulos y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos, unta una de las puntas con un poco de mantequilla e introduce ésta en el perejil picado. Sirve los guisantes y coloca encima los huevos y los triángulos fritos.

Consejos:

Hemos utilizado guisantes tiernos y pequeños. Si utilizáis guisantes más grandes, tendréis que cocerlos previamente durante unos 10-15 minutos, antes de añadirlos a la cebolleta pochada.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Guiso de patatas con mejillones



Ingredientes:

700 gr. de mejillones
500 gr. de patatas
1 cebolleta
3 dientes de ajo
2 hojas de laurel
½ guindilla
½ vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Limpia los mejillones.
Pica los ajos en láminas y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pica la cebolleta finamente e incorpórala.
Pela las patatas y córtalas en rodajas. Añádelas a la cazuela junto con las hojas de laurel y la guindilla. Rehoga un poco, vierte el vino y agua hasta cubrir. Salpimienta y guisa durante 15 minutos.
Añade el pimentón y los mejillones bien limpios.
Tapa la cazuela, cocina durante 5 minutos hasta que se abran los mejillones. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Un consejo muy útil para devolver el brillo a las piezas de acero inoxidable de la cocina consiste en frotarlos con un algodón humedecido en alcohol.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Judías con jamón y huevos escalfados



Ingredientes:

800 gr. de judías verdes
5 patatas
4 huevos
200 gr. de jamón
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pela las patatas y trocéalas. Pon agua en la olla rápida, añade las patatas y sazónalas. Coloca encima el accesorio para cocinar al vapor.

Limpia las vainas, retírales las puntas y los hilos y pícalas a tu gusto. Pela los dientes de ajo y añádelos. Sazona, tápa y deja cocer durante 5-6 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Retira las vainas y resérvalas. Escurre las patatas y pásalas con el pasa purés. Vierte un chorro de aceite y sazona. Pica un poco de jamón finamente, incorpóralo y mezcla todo bien.

Pon agua a cocer en una cazuela, cuando empiece a hervir, baja el fuego de forma que no salgan borbotones, y escalfa los huevos.

Sirve en 4 raciones distribuyendo las vainas alrededor de cada plato, en el centro pon un poco de puré y encima un huevo. Dispón sobre las judías unas rodajas de jamón, sazona todo y riega con un chorro de aceite.

Consejos:

Para saber si las judías están frescas, basta con acercar los extremos de la vaina, si se dobla significa que no son frescas, en cambio si se rompen, sí.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Judias verdes con crema de cebolla



Ingredientes:

700 gr. de judías verdes
4 patatas
3 cebollas
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pela la cebolla, pícala y ponla a freír en una sartén con aceite. Limpia las vainas de hilos y trocéalas. Ponlas a cocer en la olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal. En 4 minutos estarán hechas.
Cuando la cebolla tenga buen color, escurre el aceite y pon las cebollas en una jarra. Vierte un poco del caldo resultante de cocer las judías y tritura con la batidora hasta conseguir una crema homogénea.
Pela las patatas, córtalas en láminas y fríelas en la misma sartén donde has frito la cebolla (si hiciera falta más aceite, añade un poco). Cuando las patatas estén casi hechas, filetea los ajos y añádelos. En el momento de retirarlas de la sartén, espolvoréalas con perejil picado.
Sirve en el fondo la crema de cebolla, coloca encima las vainas escurridas y alrededor distribuye las patatas. Sirve un poco de crema de cebolla en el centro.

Consejos:

Hay cebollas frescas y secas. Si es fresca, la parte debe despedir un olor profundo y si es seca tiene que ser firme y no presentar ningún tipo de germinación. Si las compras en manojos atados, vigila que las de dentro no estén blandas.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Judías verdes con crema ligera de patata



Ingredientes:

800 gr. de judías verdes
4 patatas
2 yemas de huevo
300 gr. de hongos
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pela las patatas, trocéalas y colócalas en la olla rápida. Cúbrelas con agua y coloca encima el accesorio para cocer al vapor.

Limpia, corta las puntas de las judías y quítales las hebras. Colócalas sobre el accesorio, sazónalas, pon la tapa y deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Abre la olla, saca las judías y resérvalas. Retira parte del liquido de la olla y tritura las patatas con una batidora eléctrica. Añade las 2 yemas y un par de cucharadas de aceite y bate bien. Ralla encima un poco de pimienta, espolvorea con perejil picado y mezcla bien.

Pela y pica los dientes de ajo en láminas finas. Ponlos a dorar en una sartén. Limpia los hongos, pícalos y añádelos a la sartén. Sazona y saltéalos brevemente.

Sirve la crema ligera de patata en el fondo de una fuente amplia, coloca en el centro los hongos salteados y a los lados coloca las judías.

Consejos:

Si la esponja (parte inferior de los sombreros) de los hongos estuviera muy esponjosa y húmeda, retírala con una puntilla.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de primavera



Ingredientes:

300 gr. de judías verdes
250 gr. de guisantes frescos pelados
250 gr. de habas frescas peladas
8 alcachofas
4 espárragos blancos
4 patatas pequeñas
2 zanahorias
2 hojas de acelga
1 cebolleta
1 diente de ajo
150 gr. de jamón
harina
huevo batido
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Tornea las patatas. Corta cada zanahoria en 4 y tornéalas. Retira la parte inferior del tallo de los espárragos, pélalos y córtalos por la mitad. Retira las puntas y los hilos de las judías, córtalas por la mitad a lo largo y después en trozos de 4-5 cm.

Pon agua en la olla, coloca las patatas, las zanahorias, las judías, los espárragos, los guisantes y las habitas. Coloca encima el accesorio para cocer al vapor. Pasa las acelgas por agua y separa la parte verde de las pencas. Pica las hojas, limpia las pencas y córtalas en trozos de 4 centímetros. Colócalas sobre el accesorio, pon la tapa (posición 1) y deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Limpia las alcachofas, retirando las hojas externas, córtales un par de centímetros por la parte superior. Ponlas a cocer durante 20-25 minutos en una cazuela con agua y una rama de perejil. Deja templar y córtalas en cuartos.

Abre la olla, escurre bien las pencas y las hojas de acelga y forma bolitas con éstas. Pasa todo (bolitas y pencas) por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.

Pica el diente de ajo finamente y ponlo a dorar en una tartera grande con un poco de aceite, pica la cebolleta e incorpórala. Deja pochar durante 5 minutos. Agrega el jamón picado, rehógalo un poco, agrega una cucharada de harina, mezcla bien e incorpora todas las verduras. Vierte un poco de caldo, coloca encima las verduras rebozadas y cocina todo junto durante 5 minutos.

Consejos:

Para reducir las pérdidas de vitaminas y sales minerales al cocinar las verduras conviene: usar la menor cantidad de agua posible, añadirlas al agua cuando ya esté hirviendo, dejarlas poco cocidas (al dente), cocerlas en trozos grandes, no dejarlas en el agua de cocción después de cocinadas si no se va a consumir ese líquido.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de primavera con huevo escalfado



Ingredientes:

300 gr. de judías verdes
250 gr. de guisantes desgranados

250 gr. de habas desgranadas
8 alcachofas
12 patatas pequeñas
2 zanahorias
2 hojas de acelga
1 cebolleta
2 dientes de ajo
4 lonchas de jamón
5 huevos
harina
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
perejil

Elaboración:

Limpia las alcachofas, retirando las hojas externas. Ponlas a cocer durante 20-25 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal.

Limpia y corta las zanahorias en bastoncitos. Retira las puntas y los hilos de las judías y córtalas en 3-4 trozos. Limpia bien las patatas.

Pon agua en la olla a presión, coloca las patatas, las zanahorias, las judías, los guisantes y las habitas. Coloca encima el accesorio para cocer al vapor. Separa la hoja de las acelgas del tallo. Corta las hojas y las pencas en trozos. Colócalas sobre el accesorio, pon la tapa y deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.

Abre la olla, escurre bien las pencas y las hojas de acelga y forma bolitas con éstas. Pasa todo (bolitas y pencas) por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.

Pica los dientes de ajo finamente, ponlos a dorar en una cazuela baja con un poco de aceite, pica la cebolleta e incorpórala. Agrega una cucharada de harina y rehoga. Vierte un cazo de agua, remueve bien e incorpora las verduras. Parte en cuatro trozos las alcachofas y añádelas a la menestra y también las verduras rebozadas. Cocina todo junto durante 5 minutos.

Para escaldar los huevos, pon en una cazuela con agua el vinagre y una pizca de sal. Cuando casi empiece a hervir baja el fuego al mínimo y añade los huevos con cuidado y deja escalfar durante tres ó cuatro minutos (le yema debe quedar líquida y la clara coagulada). Coloca los huevos encima de la menestra y sirve.

Consejos:

Para eliminar los desagradables olores que despiden los cubos de la basura, deberá verterse en él el zumo de media naranja o medio limón.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de verduras



Ingredientes:

2 pencas de cardo
1/2 borraja
8 alcachofas
8 espárragos trigueros
4 zanahorias
8 patatas torneadas
300 gr. de coliflor
6 puerros
300 gr.de judías verdes
4 acelgas
300 gr. de espinacas
200 gr.de bacón
1.1/2 cucharada de harina
Harina y huevo para rebozar
Aceite, agua y sal

Elaboración:

Limpia y cuece por separado todas las verduras y hortalizas en agua con sal. Reserva el caldo de cocción del cardo.
En una tartera pon a dorar el bacon. Añade una cucharada y media de harina y rehoga . Vierte 300 ml.
Del caldo de cocer el cardo, mezcla bien y deja cocer unos minutos.
Trocea las verduras y hortalizas y añádeselas a la salsa anterior reservando las pencas de acelga , las espinacas y los espárragos. Mezcla bien y dale punto de sal.
Haz unas bolitas con las espinacas y rebózalas con harina y huevo . Reboza también las pencas de acelga y fríelo todo en una sartén con aceite.
Añade estas verduras rebozadas a la menestra y por ultimo incorpora los espárragos troceados. Sirveló a continuación.

Consejos:

Elaboración a base de verduras combinadas que tiene un sitio en cualquier tipo de dieta resultando muy saludable.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de verduras



Ingredientes:

1 coliflor pequeña
4 zanahorias
4 puerros
100gr de espinacas
300 gr de chauchas
16 espárragos verdes
2 vasos de caldo de carne
Unas lonchas de jamón crudo
Harina
Huevo batido
1 cuchara de albahaca picada
Aceite de oliva
Agua
Sal

Elaboración:

Cuece toda la verdura, bien limpia, por separado con agua y sal (excepto las espinacas). Escurre y trocea.

En una cacerola echa un chorro de aceite, y cuando esté caliente añade una cucharada de harina y agrega el caldo poco a poco y removiendo hasta obtener una salsa espesa. Después, añade las verduras cocidas: puerros, zanahorias, coliflor y chauchas. Pon a punto de sal y deja cocer durante unos 4 o 5 minutos. Condimenta con la albahaca picada.

Reboza los espárragos con la harina y huevo batido y fríelos en aceite.

Sirve la menestra en una fuente con unas fetas de jamón crudo y decora con los espárragos fritos.

Consejos:

Para preparar una buena menestra se debe tener paciencia y cocer las diferentes verduras por separado: así cada una tendrá su punto y mantendrá su sabor. Recuerda que so rebozas algunas, el resultado será major tanto en presencia como en sabor

Temporada:	Otoño	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Menestra de verduras al vapor



Ingredientes:

350 grs. de vainas
2 zanahorias
200 grs. de brócoli
2 patatas
50 grs. de espinacas
200 grs. coliflor
12 coles de bruselas
3 dientes de ajo
1/2 l. caldo de verduras
3 cucharaditas de harina
1 hoja de laurel y unos granos de pimienta
Agua y sal
Aceite de oliva

Elaboración:

Limpia, trocea y cuece en una vaporera con agua, sal, unos granos de pimienta y el laurel, todas las verduras, por separado (excepto las espinacas).
En una tartera con 4 cucharadas de aceite, rehoga los ajos pelados y fileteados. A continuación, agrega las espinacas, limpias y en juliana. Añade la harina, vuelve a rehogar y vierte poco a poco el caldo de verduras. Incorpora a esta salsa todas las verduras cocidas al vapor y déjalo hacer todo junto durante 5 minutos a fuego lento. Sirve.

Consejos:

Preparado saludable, muy interesante teniendo en cuenta la posibilidad de utilizar hortalizas de temporada con un método de cocción que garantiza el máximo aprovechamiento nutricional.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Montaditos de penca, queso y jamón



Ingredientes:

4 acelgas grandes
3 patatas
200 gr. de jamón de York
250 gr. de queso
harina
huevo batido
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Retira la parte verde de la acelga, dejando la parte blanca o penca. Límpialas (retirando bien los hilos) y córtalas en trozos regulares de unos 5 cm. Ponlas a cocer en la olla rápida con agua y una pizca de sal durante 5 minutos. Escúrrelas y resérvalas.
Cuece en la misma olla, la parte verde de las acelgas, las patatas peladas y troceadas con una pizca de sal y un chorrito de aceite. A los 5 minutos, tritura con una batidora eléctrica y reserva.
Para rellenar, pon un trozo de penca, cubre con un trozo de queso y envuélvelos con media loncha de jamón.
Reboza con harina y huevo, y fríelos en una sartén con aceite caliente. Sirve en una fuente amplia y acompaña con la salsa.

Consejos:

A la hora de comprarlas, los ejemplares de mayor calidad son aquellos con hojas tersas, brillantes y de color verde uniforme (sin manchas), con pencas duras y de color blanco. Si las hojas son muy grandes y arrugadas, quiere decir que ya han florecido o están a punto de hacerlo, y esto hace que sus pencas desarrollen un sabor muy amargo.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Morrones rellenos de verdura



Ingredientes:

4 pimientos morrones
2 pimientos verdes
4 cebolletas
2 zanahorias
¼ de berza
150 gr. de judías verdes
300 gr. de setas
4 dientes de ajo
1 copa de vino blanco
agua
aceite virgen extra

Elaboración:

Lava los pimientos, colócalos en una fuente apta para el horno, sazónalos y riégalos con un poco de aceite. Introdúcelos en el horno a 200º C, durante 25 minutos. Deja que se templen y pélalos.

Pica la berza y ponla a cocer (8 minutos) en una cazuela con agua y una pizca de sal.

Para la salsa, pica una cebolleta y 2 dientes de ajo (finamente) y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pica las setas e incorpóralas. Vierte el vino blanco y un poco de agua, sazona y cocina durante 10 minutos.

Pica 3 cebolletas, los pimientos y las judías en juliana fina. Pela las zanahorias y saca tiras finas con un pela patatas.
Pica 2 dientes de ajo en láminas, pon a dorar en una sartén con aceite, agrega las verduras y cocínalas.

Rellena los pimientos con la farsa de verduras, colócalos en una fuente apta para el horno. Riega con la salsa de setas e introduce en el horno a 190º C, durante 6 minutos.

Consejos:

Los pimientos morrones frescos se distinguen por su color rojo brillante, su piel lisa y sin manchas, su carne firme y su tallo verde y rígido. ¡No lo olvidéis!

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Panache de invierno con panceta y morcilla



Ingredientes:

4 alcachofas
2 patatas
2 pencas de cardo
4 ramilletes de coliflor
4 ramilletes de brócoli
4 puerros
4 zanahorias
100 gr. de espinacas
1 morcilla de arroz
12 lonchas finas de panceta
agua
harina
huevo
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Limpia las alcachofas y cuécelas en otra cazuela con agua y una rama de perejil. Pela el cardo, córtalo en trozos de 6 cm. y pon a cocer en otra cazuela con agua. Aproximadamente estarán a punto en 15 minutos.

Pela las patatas y córtalas en rodajas de 1 cm. Cuece en una cazuela con agua hirviendo. Añade los ramilletes de coliflor y los ramilletes de brócoli. Deja cocer durante 12-15 minutos.

Limpia los puerros, retira la parte verde y corta la parte blanca en 3, pela las zanahorias, córtalas por la mitad a lo largo y pon a cocer en otra cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 12-15 minutos. Retira las verduras y escalda las espinacas durante 1 minuto. Escúrrelas, forma bolitas, pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.

Retira la piel de la morcilla, córtala en rodajas y fríelas en una sartén con aceite. Fríe las lonchas de panceta en otra.

Sirve la menestra, pela los ajos, córtalos en láminas y fríelos en una sartén con aceite. Espolvorea con perejil picado y riega las verduras. Sirve al lado la morcilla y la panceta.

Consejos:

Para que las hortalizas conserven sus propiedades y su gusto, deben ser introducidas directamente en agua hirviendo, o mejor aún, cocerlas al vapor, o asarlas con su cáscara.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Parrillada de verduras con vinagreta



Ingredientes:

1 calabacín
1 berenjena
2 tomates
4 cebolletas
12 espárragos verdes
12 setas
1 remolacha
25 gr. de avellanas tostadas
25 gr. de almendras tostadas
agua
aceite virgen extra
vinagre
perejil
sal gorda

Elaboración:

Pela la remolacha, córtala en 4 trozos y ponla a cocer en una cazuela con un poco de agua y una pizca de sal. Cuando esté cocida, colócala en una jarra y tritúrala con una batidora eléctrica. Pasa un poco a un bol, agrega aceite, vinagre y sal y mezcla bien.

Pon las almendras y las avellanas en el mortero y májalas bien. Pásalas a un bol, agrega aceite, vinagre y sal y mezcla bien.

Corta la berenjena en rodajas, extiéndelas sobre una fuente amplia, sazónalas y déjalas reposar un poco para que suelten el agua y pierdan el amargor.

Corta las cebolletas por la mitad y el calabacín en rodajas. Sazónalas, colócalas sobre la plancha, riégalas con un poco de aceite y cocínalas bien. A medida que se vayan haciendo retíralas a una fuente. Añade los espárragos verdes y las setas, sazónalas, riégalas con un poco de aceite y cocínalas bien. Finalmente cocina las rodajas de berenjena y los tomates cortados en rodajas gruesas. Sirve en una fuente amplia y aliña con las vinagretas.

Consejos:

Para las vinagretas, podéis utilizar los ingredientes que más os apetezcan (mostaza, hierbas aromáticas, frutas...), lo único importante es combinarlos en la proporción exacta ya que el propósito de una vinagreta es realzar el sabor, nunca disimularlo.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pastel de espinacas con crema de lentejas



Ingredientes:

500 gr. de espinacas
300 gr. de lentejas
2 o 3 huevos
1 vaso de nata líquida
un chorro de leche
agua
verdura para cocer las lentejas (cebolla, zanahoria, puerro)
aceite de oliva virgen
sal

Elaboración:

Pon las lentejas en una cazuela, añade las verduras (cebolla, zanahoria y puerro), cubre con agua, sazona y cuécelas a fuego medio durante 1 hora.

Limpia las espinacas y cuécelas brevemente. Escúrrelas, pícalas y resérvalas.

En un bol, bate bien los huevos con una pizca de sal, añade la nata y vuelve a batir. Agrega las espinacas y la mitad de las lentejas escurridas. Remueve bien y echa la mezcla en 4 moldes de ración. Hornéalos 160ºC durante 15-20 minutos o algo mas hasta que cuaje.

Coloca el resto de las lentejas en una jarra, vierte un poco de leche y tritura con una batidora eléctrica.

Para servir, cubre el fondo de cada plato con el puré y coloca encima el pastel. Decora con un chorro de aceite crudo.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pastel de judías verdes con crema de champiñones



Ingredientes:

800 g. de judías verdes
300 gr. de champiñones
2 zanahorias
6 huevos
200 ml. de nata
1 cebolla
2 dientes de ajo
25 gr. de arroz
8 rebanadas de pan
½ vaso de vino oporto
agua
pan rallado
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Para la crema de champiñones, pica la cebolla y un diente de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Sazona y cocina hasta que se doren. Agrega el arroz y los champiñones limpios y cortados en 4. Vierte el vino y 3 vasos de agua y deja cocer durante 20 minutos. Tritura con una batidora y pasa el puré por un colador. En el momento de servir, pásala a una salsera.

Limpia las judías, quitándoles los hilos y las puntas. Córtalas por la mitad a lo ancho y cuécelas durante 5 minutos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal.

Casca los huevos, colócalos en un bol grande, sazónalos y bate todo bien como para hacer una tortilla. Agrega la nata y la misma cantidad de caldo de verduras (resultante de cocer las judías) y vuelve a batir.

Unta un molde rectangular (bajo y apto para el horno) con aceite y espolvoréalo con un poco de pan rallado. Extiende en el fondo, una capa de judías y vierte encima una parte de la mezcla de huevos con nata y caldo. Repite la operación hasta terminar todos los ingredientes. Introduce a baño María en el horno a 200º C durante 20-30 minutos. Deja templar y desmóldalo. Córtalo en rebanadas, sírvelo en una fuente amplia. Pela y ralla encima las zanahorias. Fríe las rebanadas de pan, úntalas con un diente de ajo y acompaña con ellas el pastel.

Consejos:

Para saber el grado de frescura de las judías, basta con acercar los 2 extremos; si se doblan nos indican que no son del todo frescas, en cambio si se rompen fácilmente haciendo "crac", la frescura salta a la vista.

Temporada:	Verano	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pastel de zanahorias, arroz y panceta



Ingredientes:

6 zanahorias
200 gr. de arroz
150 grs. de panceta
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ pimiento amarillo
2 huevos
½ vaso de leche
aceite virgen extra
agua
sal

Elaboración:

Pon agua a hervir en la olla rápida, añade una pizca de sal y el arroz. Coloca el accesorio para cocer al vapor y pon encima las zanahorias peladas. Tapa la olla y deja cocer durante 5 minutos. Reserva las zanahorias y refresca y escurre el arroz.

Pica la cebolla y los dientes de ajo. Pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando vaya cogiendo un poco de color,
pica la panceta en dados y añádelos. Cocina hasta que se haga la panceta y se doren bien la cebolla y el ajo.

Pon los huevos en un bol y bátelos. Vierte la leche y sigue batiendo. Agrega las verduras con la panceta y el arroz y mezcla bien. Corta las zanahorias en rodajas y añádelas mezclando con cuidado. Sirve en 4 recipientes individuales aptos para el horno y cocina en el horno a 200º C, durante 12 minutos.

Pica los pimientos en bastones gruesos y fríelos en una sartén con aceite. Decora cada plato con unas tiras de pimientos.

Consejos:

Es interesante usar la olla rápida para cocinar porque ahorrarás mucho tiempo y dinero. No dudes en utilizar el accesorio específico para cocinar al vapor ya que de esta forma podrás cocinar 2 cosas a la vez sin que se mezclen los sabores.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pastelitos de espinacas y setas



Ingredientes:

250 gr. de espinacas
200 gr. de setas
8 espárragos verdes
1 cebolla
2 dientes de ajo
3 huevos
½ vaso de nata
½ vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
- Para la masa:
180 gr. de harina
75 gr. de mantequilla
½ vaso de agua
1 huevo
sal

Elaboración:

Para la masa, pon la harina (reserva un poco) en un bol, haz un hueco en el centro, agrega la mantequilla fundida y el agua. Mezcla bien, añade el huevo y una pizca de sal. Sigue mezclando hasta que quede una masa homogénea. Deja reposar en el frigorífico durante 30 minutos.

Espolvorea la masa con un poco de harina y extiéndela con un rodillo. Cubre con ella 4 moldes individuales (de fondo desmontable) con garbanzos secos (para que la masa no suba) e introdúcelos en el horno a 180º C durante 30 minutos. Retira y deja reposar.

Para el relleno, pica la cebolla y un par de dientes de ajo finamente y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando cojan color, añade las setas picadas, sazona y rehoga durante 3-4 minutos.

Limpia las espinacas y ponlas a cocer en una cazuela con un poco de agua. Escúrrelas (reserva el agua), incorpóralas a la sartén y saltéalas brevemente. Pasa todo a un bol, añade los 3 huevos y la nata y mezcla bien. Rellena las tartaletas e introdúcelas nuevamente en el horno a 180º C durante 10 minutos.

Corta las puntas de espárragos y pica los tallos en rodajas finas. Pon a pochar en una cazuelita con un poco de aceite. Añade una cucharada de harina, rehoga, vierte el vino blanco y un vaso del caldo de las espinacas y deja reducir durante 5 minutos. Sirve la salsa con los pastelitos.

Consejos:

Puedes realzar el sabor de los pasteles de verduras añadiendo 1 cucharada de finas hierbas durante la preparación antes de meter el pastel en el horno.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pencas de acelga con tomate



Ingredientes:

6 acelgas
5 tomates
1 cebolla
2 pimientos verdes
4 patatas
2 dientes de ajo
1 puerro
1 huevo
harina
agua
aceite virgen extra
sal
azúcar
1 rama de perejil

Elaboración:

Pica la cebollas, los pimientos verdes y los dientes de ajo y pon a pochar en una cazuela con aceite. Incorporar los tomates troceados. Añade una pizca de sal y otra de azucar y dejar cocinar durante 20-25 minutos.
Cuando esté hecho, pasa por el pasa puré y reserva.
Pela las patatas, limpia el puerro y las acelgas. Coloca en la olla rápida con un poco de agua, 2 patatas troceadas, el puerro picado y la parte verde de las acelgas. Sazona. Coloca encima la cesta de la olla, pon las otras dos patatas cortadas en rodajas de 1 centímetro y las pencas de acelga cortadas en trozos de 6-7 centímetros. Tapa y deja cocer durante 5 minutos. Haz un puré con el verde de las acelgas, el puerro y 2 patatas.
Pasa las pencas por harina y huevo y fríelas. Para servir coloca en el fondo de la fuente, las patatas cortadas en rodajas, cubre con la salsa de tomate y coloca encima las pencas rebozadas. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Consejo: Las acelgas al igual que los cardos son auténticas esponjas de sal, por lo que, a la hora de sazonarlas, hay tener mucho cuidado.

Temporada:	**Verano**	Bebida:	**Tinto**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pencas de acelga rellenas de queso y salmón



Ingredientes:

6 acelgas grandes
200 gr. de queso
200 gr. de salmón ahumado
1 huevo cocido
1 cebolla
1 diente de ajo
1 vaso de vino blanco
huevo batido
harina
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Retira las hojas de las acelgas y deja solo la parte blanca. Córtalas en trozos de 7 cm. y quítales las hebras más duras. Ponlas a cocer durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal.

Pica las hojas y ponlas a cocer en otra cazuela con agua. Deja cocer durante 15 minutos.

Escurre las pencas y extiéndelas sobre una superficie lisa.
Corta el salmón y el queso del mismo tamaño que las pencas. Pon sobre cada trozo de penca, un trozo de queso y otro de salmón, cubre con un trozo de penca. Pásalas por harina y huevo y fríelas en una sartén con aceite.

Pica el diente de ajo y la cebolla finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando vaya cogiendo color, añade 1 cucharada de harina. Rehoga bien, vierte el vino blanco y un vaso de caldo resultante de cocer las hojas de acelga. Dale un hervor, introduce las pencas y cocina todo junto durante 3 minutos. Espolvorea con perejil y huevo picado y sirve.

Consejos:

Por su excelente aporte de folatos, es un alimento imprescindible en la dieta de la mujer embarazada. La deficiencia de esta vitamina durante las primeras semanas de embarazo puede provocar malformaciones en el desarrollo del sistema nervioso del futuro bebé.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos con crema de porotos



Ingredientes:

300 grs. de carne cortada a cuchillo.
4 morrones.
2 cebollas de verdeo.
100 grs. de chorizo colorado.
1 cucharada de harina.
1 cazo de caldo.
Aceite y sal.
Para la crema de porotos:
250 grs. de porotos blancos.
1 cucharadita de pimentón.
1 zanahoria.
1 cebolla.
Aceite
Agua y sal

Elaboración:

Pela la zanahoria y trocéala junto con la cebolla. Rehoga con un poco de aceite y una cucharadita de pimentón. Agrega los porotos y cúbrelo todo con agua, y deja cocer durante 1 hora a fuego medio. Licúa este puchero hasta obtener una consistencia cremosa. Asa los morrones, colocándolos en una fuente de horno con un poco de aceite y sal. Llévalos al horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos. Una vez asados, pélalos y reserva.
Para preparar el relleno, pon un poco de aceite en una sartén y saltea las cebollas de verdeo picadas. Añade el chorizo colorado picado y la carne picada. Rehoga unos minutos y luego añade una cucharada de harina y vuelve a rehogar. Agrega un poco de caldo y deja cocer aproximadamente 2 minutos.
Parte los morrones en mitades cortando a lo largo. Pon un poco del relleno sobre una mitad y encima coloca la otra mitad.
Extiende en el fondo de una fuente (mejor caliente) la crema de porotos, y, sobre ella, los pimientos rellenos. Sirve.

Consejos:

Los pimientos en la Argentina se llaman morrones o ajíes. Los hay grandes y carnosos y también largos y finitos. Éstos últimos también se consiguen en vinagre, en conserva, y son muy ricos. En el norte, está el ají quitucho, picante y riquísimo.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos con crema de pochas



Ingredientes:

- 12 pimientos de piquillo
(asados y pelados)
- 200 gr. de morcilla de arroz
- 200 gr. de chorizo
- aceite
- *Para la crema de pochas:*
- 250 gr. de pochas cocidas y su caldo
- 1 cucharadita de pimenton
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- aceite y sal

Elaboración:

Prepara un sofrito pochando la cebolla picada en una sarten con aceite. Añade un diente de ajo picado y un poco de sal. Echa el pimienton, rehogalo bien sin que se queme y vierte este sofrito sobre las pochas con parte de su caldo. A continuacion trituralo con una batidora y pasalo por un pasapure o colador para que quede mas fino.

Quita la piel de los embutidos. Dora el chorizo picado y añade la morcilla aplastada. Rehogalo todo junto y rellena con esta mezcla los pimientos. A continuacion colocalos en una placa de horno untada con un poco de aceite. Unta tambien los pimientos y hornealos durante 10 minutos a 180 grados.

Vuelve a untar los pimientos con un poco de aceite para que brillen.

Extiende en el fondo de una fuente (mejor caliente) la crema de pochas y sobre ella los pimientos rellenos, sirve.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de bacalao



Ingredientes:

12 pimientos del piquillo (en conserva)
250 grs. De bacalao desalado y desmigado
1 1/2 cuch. De harina
1 vaso de leche
3 dientes de ajo
perejil picado
aceite de oliva y sal
-Salsa de pimientos verdes:
3 pimientos verdes
1 cebolleta
1/2 vaso de agua
aceite de oliva y sal

Elaboración:

Para preparar la salsa, pica la cebolleta y los pimientos verdes y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Sazona y cuando este pochado, añade un poco de agua y reduce unos minutos a fuego moderado. Tritura con la batidora y pásalo por el chino.
En otra cazuela con aceite, rehoga los ajos picados. Agrega el bacalao desmigado y sigue rehogando. Añade la harina, rehoga un minuto y moja con la leche, poco a poco y remueve. Espolvorea con perejil picado y pon a punto de sal. Deja enfriar y rellena con esta masa los pimientos. Colocalos en una placa de horno y untalos con aceite. Hornea a 150 - 160º durante 5 minutos.
Sirve los pimientos rellenos en una fuente o plato con el fondo cubierto con salsa de pimientos verdes.

Consejos:

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de bacalao



Ingredientes:

16 pimientos del piquillo
200 gramos de bacalao desalado y desmigado
1 cebolleta y 1 pimiento verde
Salsa bechamel
Salsa:
1 bote de pimientos morrones de 1/2 kilo
1 cebolla
Aceite
1 vaso de agua

Elaboración:

Picar la cebolleta y el pimiento verde y ponerlos a pochar a fuego lento en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén pochados, añadir el bacalao bien desalado y saltear unos minutos.
Después mezclar lo con 4 cucharadas de bechamel, rellenar los pimientos y reservar.
Para hacer la salsa: en una sartén poner la cebolla y los pimientos morrones cortados en trozos a pochar, a los 4 minutos añadir el agua y dejar que se haga durante 15 minutos a fuego suave, pasado este tiempo triturar y pasar por el chino y poner a punto de sal. Meter los pimientos rellenos en el horno a calentar y servir con la salsa.

Consejos:

.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de calamar



Ingredientes:

16 pimientos del piquillo
¾ kg. de calamares
2 cebollas
2 tomates
3 de dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
aceite virgen extra
sal
-Para la bechamel:
½ l. de leche
2 cucharadas de harina
aceite virgen extra
sal
nuez moscada

Elaboración:

Limpia bien los calamares y reserva las tintas.
Pica los ajos, las cebollas y los tomates y ponlos a pochar en la olla rápida con un poco de aceite. Sazona y agrega los calamares limpios y el vino blanco. Cierra la olla y cocina todo junto durante 5 minutos. Retira los calamares y pícalos finamente.
Disuelve las tintas con un poco de sal y agrégalas a la salsa. Deja que hierva durante 5 minutos y tritura con la batidora.
Para la bechamel, pon el aceite en una sartén, agrega la harina y rehoga brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Añade una pizca de sal y otra de nuez moscada. Incorpora los calamares picados. Mezcla bien y deja templar la masa. Introduce la masa en una manga pastelera de plástico y rellena los pimientos. Colócalos en una placa de horno e introdúcela en el horno hasta que se calienten.
Sirve un poco de salsa negra en el fondo del plato y coloca encima los pimientos rellenos.

Consejos:

Consejo: Los pimientos del piquillo van muy bien con el bacalao, el atún, los chipirones, los boquerones y todos los crustáceos. Realzan de forma muy especial los platos de huevos, ligan con el arroz, las patatas y las pastas y acomodan a la fragilidad de los hojaldres. Por último, desempeñan un magnífico papel como guarnición.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de callos y salsa de garbanzos



Ingredientes:

½ kg. de callos de ternera
8 pimientos verdes
250 gr. de garbanzos
200 gr. de jamón
250 ml. de leche
2 cebollas
1 cabeza de ajos + 1 diente
1 zanahoria
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
1 cucharadita de pimentón

Elaboración:

Retira el tallo de los pimientos, colócalos en una fuente apta para el horno. Riégalos con un poco de aceite y sálalos. Introduce en el horno a 180 º C durante 30 minutos. Deja que se templen y pélalos.

Pon los callos, la zanahoria, la cabeza de ajos (entera) y una cebolla en la olla rápida. Introduce los garbanzos (remojados de víspera) en una red, ciérrala e incorpórala a la olla. Cubre con agua y sazona. Tapa y deja cocer (posición 1) durante 30 minutos. Deja templar y pica los callos en daditos.

Pica la otra cebolla finamente. Pon a pochar en una cazuela con aceite. Pica el jamón y añádelo. Dóralo un poco, agrega la cucharada de harina y rehoga brevemente. Vierte la leche poco a poco y cocina (sin dejar de remover) hasta que espese. Agrega los callos, mezcla bien y pasa a una fuente amplia para que se enfríe.

Rellena los pimientos, colócalos sobre la placa de hornear y caliéntalos en el horno a 200 º C durante 10 minutos.

Pasa los garbanzos por el pasa purés. Si quieres aligerarlo, vierte un poco del caldo de la olla hasta conseguir el punto deseado. Pica el diente de ajo, dóralo en una sartén con aceite. Retira la sartén del fuego, agrega el pimentón y echa el sofrito al puré de garbanzos. Sirve 2 pimientos por ración, acompáñalos con un poco de salsa de garbanzos y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Una vez que te decidas a preparar este plato, te recomiendo que cuezas mayor cantidad de callos. Después puedes congelar lo que no utilices y reservarlos para cualquier otra ocasión, simplemente añadiéndole una buena salsa de tomate.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de carne



Ingredientes:

6 pimientos morrones.
4 tomates maduros.
1 diente de ajo.
200 grs. de carne picada.
Aceite de oliva.
Pan rallado.
12 lonchas de queso de bola.
Pimienta negra.
Sal

Elaboración:

Limpiar los pimientos y abrirlos por la mitad. Quitar las semillas y las nervaduras, lavarlos, escurrirlos y ponerlos a fuego lento en una sartén con un poco de aceite.
Para preparar el relleno se rehoga el ajo, picado fino, pochando a continuación el tomate, pelado, sin pepitas y picado fino. Salpimentar la carne picada, añadirla al tomate y saltearla durante 1 minuto o 2.
Disponer los medios pimientos, boca arriba, en una fuente de horno. Rellenarlos con la carne picada y cubrirlos con un poco de pan rallado y una loncha de queso de bola antes de meterlos al horno. Mantener a horno suave durante unos 30 minutos. Servir inmediatamente.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de carne



Ingredientes:

16 pimientos del piquillo
300 gr. de carne picada (ternera y cerdo)
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 vaso de salsa de tomate
1 vaso de caldo de carne
2 cucharadas de harina
1 vaso de vino de jerez
½ vaso de nata líquida
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Para hacer la salsa pica finamente una cebolla y un diente de ajo. Pon a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando empiece a dorarse la cebolla, añade la harina, la salsa de tomate, el caldo y el vino de jerez. Deja reducir durante unos 10 minutos.
Para el relleno, pica la otra cebolla y el ajo. Rehógalo en una sartén con un poco de aceite y sal. Añade la carne picada salpimentada y cocínalo un par de minutos.
Sin apartar del fuego, agrega la nata y déjalo reducir durante 3-4 minutos.
Rellena los pimientos con esta farsa y colócalos en una cazuela ancha y vierte encima la salsa.
Cuece a fuego lento durante 10-15 minutos.
Coloca los pimientos en una fuente, salsea y decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Si queréis dar un toque diferente a vuestros pimientos, podéis añadir a la farsa un poco de nuez moscada rallada. Para que la nuez moscada mantenga todo su aroma, no olvides rallarla en el último momento.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de carne y queso con salsa española



Ingredientes:

12-14 pimientos de piquillo
250 gr. de carne de ternera
100 gr. de queso
1 diente de ajo
1 cebolleta
1 vaso de leche
harina
2 huevos
aceite virgen extra
sal
perejil

- Para la salsa española:
1 cebolla
1 zanahoria
½ pimiento verde
1 cucharada de harina
1 vaso de vino blanco
½ l. de caldo de carne
4 cucharadas de salsa de tomate
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pica la cebolla, la zanahoria y el pimiento y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona y cocina hasta que se dore. Agrega una cucharada de harina, rehoga brevemente, vierte el vino, la salsa de tomate y el caldo y deja reducir durante 15 minutos.

Pásala por el pasa purés. Pon la salsa en una cazuela amplia y de fondo bajo.

Pica la cebolleta y el diente de ajo finamente. Pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté bien doradito, pica la carne finamente y añádela. Saltea brevemente, agrega una cucharada de harina, rehógala, vierte la leche, mezcla bien y pon a punto de sal. Espolvorea con un poco de perejil picado e incorpora el queso. Cocina hasta que el queso se disuelva, pasa la farsa a un plato y deja que se temple.

Rellena los pimientos, pásalos por harina y huevo batido y fríelos (vuelta y vuelta) en una sartén con aceite. Escúrrelos y pásalos a la fuente donde tienes la salsa. Cocina todo junto durante 5 minutos y sirve en una fuente amplia. Puedes decorar y unas tiras de pimiento del piquillo.

Consejos:

Para conseguir un corte diferente en la carne, lo mejor es hacerlo en casa y a cuchillo. Si no os atrevéis, solicitárselo a vuestro carnicero, que os lo hará con mucho gusto.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de codorniz



Ingredientes:

4 codornices
4 lonchas de bacon
4 pimientos morrones
2 copas de coñac
Un vaso de agua
Harina de maíz refinado
Tomillo
Aceite
Sal

Elaboración:

Envuelve cada codorniz en una loncha de bacon.
Quita el tallo y las pepitas a los pimientos, pon sal en su interior y rellena cada pimiento con una codorniz, una ramita de tomillo y una chorrito de coñac.
Coloca los pimientos rellenos en la placa del horno, vierte sobre ellos un poco de agua y aceite y mételos en el horno a 200º C durante 30 minutos. Cuando los pimientos estén hechos, sácalos a un plato y cuando estén templados quítales la piel.
Calienta la salsa que han desprendido en una sartén, echa harina de maíz refinado para engordar la salsa y por último, riega los pimientos rellenos de codorniz y bacÓn.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de codorniz



Ingredientes:

4 codornices
4 pimientos morrones
1 manzana
1 copita de brandy
tomillo
harina de maíz refinada agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Limpia bien los pimientos, retira los tallos y la pepitas. Limpia bien las codornices por dentro y por fuera. Sazónalas. Pela la manzana y córtala en gajos, introduce dentro de cada una, un gajo de manzana. Rellena cada pimiento con una codorniz, una ramita de tomillo y un chorrito de coñac. Colócalos sobre una placa de horno, rocíalos con aceite y sazónalos. Introduce en el horno previamente calentado a 200ºC, durante 30-35 minutos.
Cuando los pimientos estén hechos, sácalos a un plato, espera a que templen y pélalos. Resérvalos en el horno a 100ºC hasta el momento de servir.
Calienta en una cazuela la salsa que han desprendido los pimientos, añade un poco de perejil picado y un poco de harina de maíz refinada diluida en agua hasta conseguir el espesor deseado. Deja que reduzca un poco.
En el momento de servir, salsea bien los pimientos.

Consejos:

Si queréis hacer codornices rellenas, podéis hacerlo con una lata de paté de buena calidad, fiambre de pechuga de pollo cortado en tiras y unos champiñones picados y salteados en aceite. Después de cosidas se salpimientan, se untan con aceite y se asan al horno a unos 180º hasta que estén doradas y tiernas.

Temporada:	Otoño	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de mejillones



Ingredientes:

- 12 pimientos del piquillo asados y pelados
- 12 mejillones
- 2 cuch. de harina
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- agua
- aceite
- sal
- 1/2 l. de crema de champiñones o setas
- *Para la crema de setas:*
- 500 gr. de setas o champiñones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- el blanco de un puerro
- 25 gr. de arroz
- 1/2 l. de agua
- aceite y sal

Elaboración:

Para preparar la crema de champiñones o setas, saltea en un poco de aceite toda la verdura troceada, junto con las setas o champiñones en laminas. Agrega el arroz, rehoga y cubre todo con el agua. Dejalo cocer unos 20 minutos y pasalo por un pasapure, poniendolo a punto de sal.

Abre los mejillones con un poco de agua.

En una sarten con aceite, sofrie la cebolla y los dientes de ajo. Añade la harina y rehoga. Moja despues con un poco del caldo de los mejillones colado y agrega su carne. Mezcla todo bien y pon a punto de sal. Deja reducir unos minutos.

Abre los pimientos y rellena cada uno de ellos con un mejillon y un poco de verdura.

Coloca la crema en el fondo de un plato o fuente y sirve los pimientos rellenos encima.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Rosado

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de morcilla



Ingredientes:

12 pimientos de piquillo
2 morcillas de verdura
1 litro de salsa de tomate
1 cebolla
1 puerro
2 dientes de ajo
1 huevo
Harina
Agua
Sal
Aceite

Elaboración:

Pon a cocer las morcillas en una cazuela con agua y sal. Cuando estén cocidas, retírales la piel y desmenúzalas.
Pica la cebolla, el puerro y los ajos y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Sazona. Mezcla el relleno de las morcillas con la fritada. Mezcla bien. Rellena los pimientos, pásalos por harina y huevo y fríelos.
Calienta la salsa de tomate en una cazuela baja, coloca los pimientos y deja que se cocinen durante 4-5 minutos a fuego lento. Adorna con una rama de perejil y sirve.

Consejos:

Temporada:	**Todo el año**	Bebida:	**Tinto**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de patata



Ingredientes:

- 12 pimientos del piquillo
- 5 patatas
- 2 huevos
- sal
- aceite
- 1 plato de harina
- huevo batido
- salsa de tomate

Elaboración:

Pela las patatas, trocealas y saltea en una sarten con aceite, hasta que esten tiernas.

Bate los 2 huevos con sal en un bol y añade las patatas bien escurridas. Mezcla bien y rellena los pimientos uno a uno.

Reboza los pimientos con harina y huevo batido y frielos en aceite caliente.

Sirve estos pimientos rellenos sobre una fuente o plato con el fondo cubierto con salsa de tomate.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de pollo y pavo



Ingredientes:

- 16 pimientos del piquillo
- 250 gr. de picadillo de pollo
- 200 gr. de picadillo de pavo
- 1 loncha picada de jamon
- harina y huevo batido
- sal y pimienta
- perejil picado
- aceite

- *Para la salsa:*
- 200 gr. de pimientos rojos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 vaso de agua
- sal
- aceite
- 2 dientes de ajo

Elaboración:

Mezcla la carne con el jamon picado y salpimenta. Rellena los pimientos, pasalos por harina y huevo, frielos y despues reservalos bien escurridos.

Salsa: pica la cebolla y el tomate y ponlos a dorar junto con los ajos picados en una sarten con aceite, añade luego los pimientos rojos picados y el agua, dejalo cocer durante unos 30 minutos, a fuego lento. Pruebalo de sal, pasalo por la batidora y despues por un colador o un chino. Agrega luego a la salsa los pimientos rellenos y ponlo a cocer a fuego suave 15 minutos aproximadamente, tambien a fuego lento. Espolvorea con perejil picado, sirve los pimientos y salsea.

Consejos:

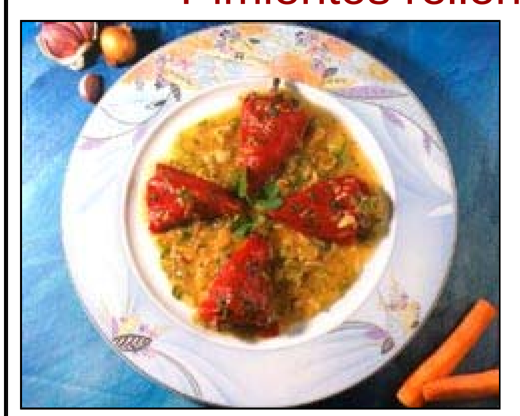
Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de rabo



Ingredientes:

2 rabos de ternera
1 lata de pimientos del piquillo
2 dientes de ajo
2 cebolletas
1 pimiento verde
1 cuch. de harina

- Para cocer el rabo:
1 tomate maduro, 2 zanahorias, agua y sal

Elaboración:

Cortamos el rabo por las uniones gelatinosas y cocemos con la verdura. Tarda 3 horas en estar listo, por lo que podemos cocerlo el dia anterior. Cuando este cocido y frio, retiramos la carne del hueso. Rellenamos los pimientos con la carne desmigada y reservamos.

En una cazuela, ponemos el diente de ajo, las cebolletas y el pimiento verde picado. Rehogamos bien con aceite. Añadimos la cucharada de harina y despues caldo de coccion del rabo. Metemos los pimiento que se quedaran cubiertos y dejamos cocer 10 minutos a fuego lento.

Retiramos los pimientos, ligamos la salsa y salseamos lo pimientos antes de servir.

Consejos:

Temporada:	**Verano**	Bebida:	**Tinto Crianza**





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de rape



Ingredientes:

- 16 pimientos del piquillo
- 800 gramos de rape limpio
- 12 almejas
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta
- harina y fecula
- 3 huevos
- caldo de pescado
- aceite de oliva

Elaboración:

En esta ocasion el pescado empleado ha sido rape, pero se puede hacer con cualquier otro.

Picamos bien el pescado en crudo, los sazonamos y rellenamos con el los pimientos del piquillo.
Rebozamos en harina y huevo y los freimos en aceite bien caliente. Los escurrimos y reservamos.

Aparte, picamos muy fino la cebolla, el ajo y el pimiento. Ponemos todo a pochar en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando este bien rehogado, añadimos las almejas para que se abran. Una vez esten todas abiertas, agregamos dos cucharadas rasas de harina y removemos bien. A continuacion, incorporamos caldo de pescado poco a poco hasta conseguir una salsa espesita. Obtenida la salsa, ponemos los pimientos y los dejamos cocer a fuego muy suave, 8 minutos.

Antes de servir, probamos de sal y espolvoreamos con perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de rape



Ingredientes:

- 16 pimientos del piquillo
- 800 gramos de rape limpio
- 12 almejas
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta
- harina y fecula
- 3 huevos
- caldo de pescado
- aceite de oliva

Elaboración:

En esta ocasion el pescado empleado ha sido rape, pero se puede hacer con cualquier otro.

Picamos bien el pescado en crudo, los sazonamos y rellenamos con el los pimientos del piquillo.
Rebozamos en harina y huevo y los freimos en aceite bien caliente. Los escurrimos y reservamos.

Aparte, picamos muy fino la cebolla, el ajo y el pimiento. Ponemos todo a pochar en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando este bien rehogado, añadimos las almejas para que se abran. Una vez esten todas abiertas, agregamos dos cucharadas rasas de harina y removemos bien. A continuacion, incorporamos caldo de pescado poco a poco hasta conseguir una salsa espesita. Obtenida la salsa, ponemos los pimientos y los dejamos cocer a fuego muy suave, 8 minutos.

Antes de servir, probamos de sal y espolvoreamos con perejil picado.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de trucha



Ingredientes:

12 pimientos del piquillo
½ kg. de trucha
2 cebollas
2 pimientos morrones
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
1 vaso de caldo de verduras
1 vaso de leche
harina
huevo
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Para la salsa, pica 2 dientes de ajo en láminas y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Añade una cebolla y los pimientos morrones picados. Rehoga brevemente, vierte el caldo, una pica de sal y cocina durante 30 minutos. Tritura con una batidora eléctrica. Pasa la salsa a una cazuela amplia y baja y reserva.
Para el relleno, pica finamente los otros 2 dientes de ajo. Dóralos un poco en una sartén con aceite. Añade los pimientos verdes y la otra cebolla finamente picados. Cocina hasta que se dore todo.
Corta la trucha en dados, salpimiéntalos e incorpóralos. Cocina brevemente, agrega una cucharada de harina, rehoga y vierte la leche sin dejar de remover. Cocina un poco y deja templar.
Rellena los pimientos, pásalos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con abundante aceite. Colócalos en la cazuela de la salsa y cocínalos durante 5 minutos. Sirve y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Si fríes los pimientos con cuidado, no habrá ningún problema de que se salga el relleno, pero si quieres asegurarte, puedes cerrarlos con un palillo.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos de verdel



Ingredientes:

- 1 verdel
- 12 pimientos rojos asados y pelados
- 1/4 l. de bechamel
- aceite de oliva

- *Para la salsa:*
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- blanco de 2 puerros
- 2 zanahorias
- agua y sal
- aceite de oliva

Elaboración:

Hornea ligeramente los pimientos (tambien puedes freirlos a fuego muy suave).
A continuacion, asa el verdel en el horno, limpio y fileteado, con un poco de sal y aceite. Desmiga retirando las espinas y mezcla estas migas de pescado con la bechamel. Rellena con esta mezcla los pimientos.

Coloca los pimientos en una placa de horno untada con aceite y hornealos durante 15 minutos a 160 grados.

Para preparar la salsa, dora la verdura bien picada en una cazuela con aceite. Añade medio litro de agua y deja reducir durante unos minutos. Pon a punto de sal y pasalo por un pasapure.

Extiende la salsa en el fondo de una fuente y coloca sobre ella los pimientos rellenos.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Blanco





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pimientos rellenos en hojaldre



Ingredientes:

- 8 pimientos del piquillo verdes o rojos
- 250 gr. De carne picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 huevos
- sal
- pimienta
- 2 cuch. De queso rallado
- 1/2 cebolla
- perejil picado
- 250 grs. de hojaldre
- salsa de tomate o salsa española

Elaboración:

Mezcla la carne picada con 1 huevo, el ajo picado, sal, pimienta, el queso y la cebolla y el perejil picados. Rellena con esta mezcla los pimientos y despues envuelvelos en trozos de hojaldre bien estirados.

Colocalos en una fuente de horno y unta el hojaldre con huevo batido. Hornea durante 30 minutos a 170º.

Sirvelos acompañados de salsa de tomate o salsa española.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Piquillos rellenos de bacalao desmigado



Ingredientes:

16 pimientos del piquillo
400 gr. de bacalao desmigado y desalado
1 cebolla
2 pimientos verdes
2 dientes de ajo
50 gr. de harina
250 ml. de leche
sal
perejil
- *Para la salsa:*
500 cc de nata liquida
1 lata de piquillos verdes
1 cucharada de pimienta verde
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pica la cebolla, los pimientos verdes y los ajos y ponlos a pochar a fuego lento en una cazuela con aceite. Cuando estén pochados, añade el bacalao (repasado y sin espinas) y saltea unos minutos. Agrega la harina, mézclalo bien y vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Pon a punto de sal. Vierte en una fuente y deja que se enfrié.

Para la salsa, vierte la nata en una cazuela con los pimientos de lata picados. Añade la pimienta verde y deja cocer de 10 a 15 minutos para que reduzca y espese la salsa y se mezclen los sabores. Tritura la salsa con la batidora eléctrica y cuélala. Pon a punto de sal.

Rellena los pimientos y ponlos en una placa de horno. Agrega un poco de aceite e introdúcelos en el horno a 200º C durante 5-10 minutos.

Sirve los pimientos rellenos de bacalao con la salsa. Adorna con perejil.

Consejos:

Para que la acción de desalar el bacalao sea efectiva, es conveniente cambiar el agua cada 4 horas e introducirlo en el frigorífico desde el primer momento. La desalación durará unas 48 horas siempre dependiendo del grosor del bacalao.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Blanco

Imprimir



La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Piquillos rellenos de vieiras con salsa holandesa



Ingredientes:

16 pimientos de piquillo
16 vieiras
1 cebolleta
2 dientes de ajo
½ copa de brandy
½ vaso de vino blanco
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil
- *Para la holandesa:*
3 yemas
250 gr. de mantequilla
zumo de ½ limón

Elaboración:

Extiende los pimientos sobre una fuente apta para el horno. Sálalos, riégalos con un poco de aceite e introduce en el horno a 180ºC durante 10 minutos.

Para la salsa holandesa, pon la mantequilla a fundir, retírale el suero. Pon a calentar agua en una cazuela (sin que hierva). Pon las yemas en un recipiente de cristal, colócalo sobre la cazuela y monta las yemas con una varilla manual. Vierte la mantequilla fundida sin dejar de batir. Vierte el zumo de limón y una pizca de sal y mezcla bien.

Pica finamente la cebolleta y los ajos y pon a pochar en una sartén con aceite. Abre, limpia las vieiras y salpiméntalas. Incorpóralas a la sartén y rehoga brevemente. Vierte el brandy y flambea. Agrega el vino blanco y un poco de perejil picado. Dale un hervor y deja templar.

Rellena los pimientos, colócalos sobre las conchas de las vieiras, riégalos con un poco de salsa holandesa y gratina brevemente en el horno. Sírvelas en una fuente y decora con una rama de perejil.

Consejos:

Antes de abrir las vieiras se recomienda cepillarlas externamente para eliminar los restos de suciedad adheridos a la concha. Posteriormente, se pueden meter en el horno durante 2-3 minutos, para que la apertura resulte más sencilla.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto Crianza





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Piquillos sorpresa



Ingredientes:

16 pimientos de piquillo (asados y pelados)
8 langostinos
300 grs. de pescadilla
2 dientes de ajo
1 puerro
Harina
1/2 vaso de caldo de pescado
Perejil picado, sal y pimienta
Aceite de oliva

Salsa de pimientos verdes:
2 cebollas
4 pimientos verdes
1 vaso de caldo de pescado
Aceite de oliva

Elaboración:

El caldo lo puedes haber preparado con las cabezas de langostinos y las pieles y espinas de pescado.
En una cazuela con aceite, saltea con el ajo y el puerro, los langostinos y la pescadilla limpios, troceados y salpimentados. Añade perejil picado y la harina. Rehoga y moja con 1/2 vaso de caldo. Cocínalo unos minutos y deja templar.
Para preparar una salsa de pimientos verdes, pocha en una cazuela con aceite, las cebollas y los pimientos verdes, todo picado. Sazona y déjalo hacer a fuego medio. Vierte un vaso de caldo de pescado y espera unos minutos para que reduzca. Tritura la salsa y pásala por un chino.
Por ultimo, rellena los piquillos con la mezcla de pescadilla y langostinos y colócalos dentro de la salsa. Caliéntalo todo 5 minutos a fuego lento y sirve.

Consejos:

Queda demostrado con este plato que los pimientos del piquillo presentan una amplia variedad de posibilidades para una vez rellenos presentarse en la mesa.

Temporada:	Invierno	Bebida:	Rosado





La Cocina barata, sana y divertida en Internet

Pisto manchego



Ingredientes:

4 tomates pelados
2 cebolletas
2 calabacines
2 dientes de ajo
aceite, sal y perejil picado

Elaboración:

En una cazuela ponemos un chorro de aceite, la ponemos al fuego e incorporamos los tomates troceados, la cebolleta, los ajos picados y el calabacín troceado en cuadrados. Sazonamos, agregamos un cacillo de agua y lo dejamos cocer a fuego lento durante 25 minutos.

Consejos:

Para servir, espolvoreamos con un poco de perejil picado y un chorrito de aceite de oliva por encima.

Temporada:	Verano	Bebida:	Tinto

